ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№19 (285) СЕНТЯБРЬ 2013

10 лет вместе с вами!

Сезон грибной охоты в разгаре!

16+

ПИСЬМО В НОМЕР

Лес удивляет и радует

Недавно мы всей семьей ездили за грибами. В выходной день с раннего утра в электричке много народу. Но больше всего людей в возрасте. Вот и для нас с мужем поездка в лес – отдых с пользой для здоровья. Сыну тоже нравится. Он с детства любит «тихую охоту» и при любой возможности осенью с удовольствием присоединяется к нам. А вот его молодая жена, наша невестка, к такому не была приучена. Сейчас молодежь отдыхает по-другому. В выходные им нравится поспать до обеда, вкусно поесть, потом посидеть, а то и полежать за компьютером. А как же свежий воздух, общение с природой? Как без этого стать здоровым, выносливым человеком? Вот откуда у молодых болезни позвоночника, головные боли и многие другие недуги. Нашей невестке в лесу очень понравилось. Сначала никак не хотела ехать, да сын ее уговорил. Не лесной она человек, но хороших грибов тоже нашла немало. И каждому грибочку так радовалась, что мы все улыбались, глядя на нее. Брусничные поляны, птичьи песни, лесное озеро, в котором отражаются деревья и облака, – все это удивляет, как в детстве, и дарит силы. Потом человек словно заново рождается! В следующие выходные мы снова поедем в лес всей семьей.

Титова М.В., г. Москва

ЦИТАТА

Все дела не переделаешь, всех денег не заработаешь, а здоровье ни за какие деньги не купишь. Это самое ценное, что есть у человека.

Рыбак В.Н., Амурская обл.

ЛЬГОТНЫЙ ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ: 44197



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Как пишет Аркадьева А.В. из Москвы, лучшие таблетки – ягодки с ветки. И ягодки лечат нас не только летом. Хорошо тем, у кого есть дача: свои витамины и даже грядки с лекарственными растениями… А что делать людям, у которых нет своего участка земли? В такое прекрасное время года многие природные лекарства доступны каждому. Сейчас, в начале осени, радуют глаз кисти рябины и калины. Даже черная бузина может выручить при некоторых заболеваниях. На какие дары осени стоит обратить особое внимание, вам расскажет в очередном выпуске «Лечебных писем» потомственная травница К.И. Доронина. Читайте ее материал в рубрике «Поговорим при свечах» и выбирайте, что может пригодиться именно вам.

Знаем, что наши читатели не любят сидеть сложа руки и отдыхать предпочитают активно. Пока еще не зарядили дожди, часто выглядывает солнце, можно выбираться на природу не только ради зимних заготовок, но и просто так, чтобы укрепить нервы, вернуть силы. Почитайте в рубрике «Хороший пример» о том, как ходил в поход Рыбак В.Н. из Амурской области. Вот уж действительно, матушка-природа – лучший доктор!

Еще осенью, в начале октября, будет замечательный праздник – День учителя. Школу, ставшую вторым домом, первую учительницу и золотые годы детства вспоминает в своем письме Артемова Т.А. из города Серпухова Московской области (рубрика «Хороший пример»). А ведь среди вас тоже есть учителя, которые всю жизнь посвятили детям. Давайте поздравим их с праздником, пожелаем здоровья, бодрости, отличного настроения! И всем читателям «Лечебных писем» мы желаем никогда не унывать, в лечении друг другу помогать и чаще письма нам писать!

Главный редактор О. Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **7 ОКТЯБРЯ**

Дорогие «Лечебные письма», как я вам благодарна! Восхищаюсь этой газетой, ее читателями. Вы – как ангелы-хранители, без вас было бы холодно на душе. Спасибо за то, что дарите людям здоровье, общение, счастливые встречи. Я вас люблю!

Еще выражаю благодарность тем, кто откликнулся на мою просьбу по поводу лечения щитовидки. Писем получила очень много. Огромное спасибо Наместниковой Л.Г., Емельянову А., Поляковой В.Е., Кусаренко С.Г., Добровольской А.И., Вашкевич О.А., Рае из Московской области, Букареву Ю.В. и другим читателям. Желаю вам никогда не болеть, чаще улыбаться и смеяться, а не грустить. Спасибо всем!

Непомнящая Р., г. Самара

Уважаемые читатели и редакция «Лечебных писем»! Обращалась к вам с просьбой помочь мне в лечении (опущение внутренних органов). Теперь хочется со страниц нашей газеты выразить свою благодарность.

Откликнулось много добрых людей. Среди них Савченко В.В. из Саратова, Федорова Л.М. из Луги, Лидия Павловна из Могилева, читатели из Анапы, Пскова и Грозного, из Саратовской и Свердловской областей.

Большое всем спасибо, доброго вам здоровья!

Адрес: Беловой, 350911, г. Краснодар 911, ул. Кубанская, д. 30

Выражаю огромную благодарность всем читателям, которые написали мне добрые письма с советами и рецептами. Я обратилась в нашу газету за помощью, и мою просьбу напечатали в январе 2013 года, в №1. Писала по поводу лечения грыжи позвоночника и других болезней. Просила советов и для себя, и для многих хороших людей, и для правнучки (4 года), у которой гайморит и бронхит.

На мое письмо откликнулись отзывчивые читатели разного возраста, разной веры. К сожалению, всем ответить не могу (простите!), но со многими все-таки переписываюсь. Каждому, кто отозвался, огромное спасибо! Сердечно благодарю Поликарпову Н. из Геленджика, Глебову В. из Омска, Кислинскую С.В. из Кургана, Ульченко Е.А. из Бийска, Быстрову Э.И. из Камышина, Фуцур М. и Малюх А.В. из Украины, Улитина И.С. из села Тульского, Черетаеву М.Г. из Магадана, Быстрову И.И. из Краснодара, Баянову Т.Н. из Чолпон-Аты (Киргизия), Любовь Ивановну из станицы Незлобной, Ганжу М.И. из Еманжелинска, Сергееву Алену из Беларуси, Букко С.В. из села Коноково. И особая благодарность Букареву Юрию Викторовичу из Санкт-Петербурга! Прошу извинить, если кого-то пропустила – письма еще приходят. Много и звонков, СМС, в том числе из зарубежья. Я безмерно счастлива и тронута вашим вниманием.

Дорогие читатели «Лечебных писем», как же мне хочется подарить каждому теплоту, душевную доброту! Дай Бог вам всем здоровья и долголетия!

Адрес: Гурневич Ирине Александровне, 188800, Ленинградская обл., г. Выборг, пр. Ленина, д. 28, кв. 15. Тел.: 8-952-201-07-23

В «Лечебных письмах» опубликовали мою просьбу о помощи в лечении эпилепсии. Болеет любимая внучка. В ответ пришло более 10 писем.

Через нашу газету я благодарю за подборки статей и рецептов применения лекарственных растений Букарева Ю.В. из Санкт-Петербурга, Даниличеву Н.М. из Подольска, Наместникову Л.Г. из Кораблино, Талай В.П. из Канска. Очень благодарна за теплое, душевное письмо Десятовой Н.Н. из Перми. Спасибо за молитвы и моральную поддержку Постных Г.А. из Ачинска, Козымаевой Н.С. из Новокузнецка, Раисе из Московской области, Чернову Д.Е. из Калужской области, Нестеренко Н.В. из Минеральных Вод, Данилову М.М. из Москвы, Ткаченко А.И. из Осинников, Емельянову А.А. из Удмуртии. Низкий вам всем поклон!

Теперь будем изучать и применять ваши рецепты. Надеюсь, что моя внучка выздоровеет и будет счастливым здоровым человеком. Еще раз спасибо вам, добрые люди.

Адрес: Шульге В.И., 446213, г. Новокуйбышевск, ул. Дзержинского, д. 8, кв. 34



ЗДОРОВЫЙ МОЗГ – ДОЛГАЯ ЖИЗНЬ

Считаю, что основа хорошего самочувствия и настроения в любом возрасте – нормально снабжаемый кровью, здоровый мозг. А что мы делаем для того, чтобы помочь ему работать?

Мозг – очень загадочный и важнейший орган нашего тела. Можно сказать, что он до сих пор почти не изучен. В нем хранится даже то, о чем мы не помним. А возможно, и то, что было до нашего появления на свет. Когда умирает мозг, нет смысла возвращать человека к жизни, даже если его сердце еще бьется. Потому что тогда человек превращается в нечто иное… И некоторые люди, которые не заботились о здоровье своего мозга, в старости уже мало похожи на людей именно по этой причине. А кто-то – и гораздо раньше. Доказано, что нервные клетки печени и некоторых других органов могут восстанавливаться, обновляться. А вот с клетками мозга не все так просто. Посмотрите на пьющих людей и послушайте, как они говорят! Язык заплетается, даже когда человек трезв. И никогда больше он не будет говорить внятно, а думать ясно. Потому что клетки тех участков мозга, от которых зависят человеческая речь и мышление, умерли навсегда. Пьянице останется только мычать, подобно животному, всю оставшуюся жизнь. Кому он нужен? От работы мозга зависят и работоспособность, и возможность приносить пользу людям. А иначе жизнь становится просто бессмысленной. Он контролирует каждый орган. Способность говорить, думать, двигаться – все зависит от мозга. Он посылает нервные импульсы, которые и управляют телом. От нервных клеток мозга идут сигналы к остальным нервным клеткам, как по телеграфным проводам. Какие именно сигналы? Смотря какие у нас мысли, эмоции, намерения. Мозг, словно компьютер, от которого зависит работа любых программ. А кто управляет компьютером? Сам человек. Чтобы мозг был здоровым, прежде всего необходимы чистые сосуды и чистая кровь. Значит, на первое место выходят наши привычки, образ жизни. В том числе и то, достаточно ли мы двигаемся, что едим. Если в рационе много жирного, жареного, мучного, разных колбас и прочих непищевых продуктов, то мозг не получает достаточно питания, а значит, страдает все тело. У меня на столе каждый день орехи, семечки, мед, хорошее растительное масло. Потому что я хочу жить долго и оставаться в своем уме!

Как еще поддержать мозг, чтобы он работал активно до глубокой старости? Так, как это делают читатели «Лечебных писем». Никогда не пропускаю в нашей газете рубрики «Хороший пример», «Секреты долголетия», «Сезон здоровья». Здесь масса рецептов, советов, которые помогают мне в 72 года оставаться деятельным, полезным людям, интересным самому себе и другим.

Ковальчук В.И., г. Омск

Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ОСЕНЬ!

Наступила осень, а с ней, как обычно, все больше разговоров о сезонной депрессии. Но разве такая прекрасная пора – повод для уныния? Не надо поддаваться мрачным настроениям. Тогда и самочувствие будет хорошим в любое время года!

У православных людей уныние считается смертным грехом. Почему? Как я понимаю, человеку дарована жизнь, чтобы всеми своими делами и мыслями славить Господа. А если человек ходит мрачный, недовольный, он не ценит высший дар. Получается, что он просто неблагодарный. И еще привык всегда торговаться, а это просто некрасиво. Мол, подайте мне сейчас же то-то и то-то, а иначе такая жизнь и даром не нужна! Ну признайтесь честно сами себе: разве не к таким мыслям все сводится, когда одолевает депрессия? Торг уместен на базаре, а не с близкими людьми и уж, конечно, не с Богом. Думаю, если вы верующий человек, то это веская причина, чтобы всегда заботиться о бодрости духа.

Считаю, что уныние вредит не только душевному, но и телесному здоровью. У одних его причиной становятся семейные неурядицы или неприятности на работе. Они, подобно язве, разъедают душу и ослабляют жизненные силы. Вот и образуется от такого самоедства язва желудка или двенадцатиперстной кишки! Другие вечно чувствуют себя виноватыми, что тоже является программой самоуничтожения. Поэтому надо любить себя. А иначе как вы сможете любить других, даже не представляя, не ощущая, что же такое любовь? Известно, что чувство вины часто заложено еще в детстве. Но каждый взрослый человек может изменить такую программу и в любой момент начать новую жизнь. Попробуйте прямо сейчас! Осень – лучшее время для очищения души и перемен к лучшему.

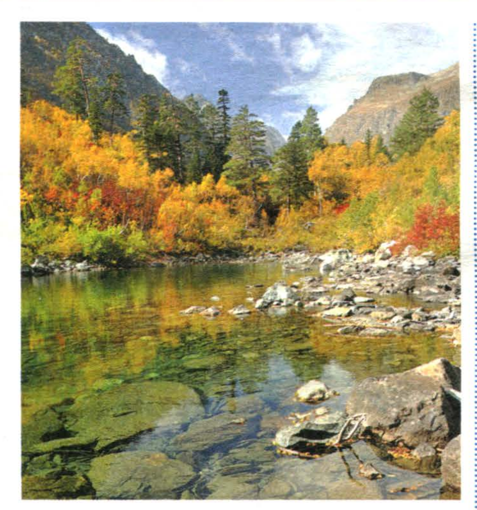
Конечно, есть неизлечимые душевные раны, когда не помогают никакие лекарства. Но таким людям помогает молитва, если в душе остался хоть проблеск веры. Очень хорошо, если за них молятся и другие. Молитва по соглашению многих возвращала к жизни.

Ну а если человек другой веры или атеист, то пусть он подумает о своих детях и внуках. Даже будучи уже взрослыми, они постоянно наблюдают за вами, невольно копируя ваши модели поведения. Вы же не хотите, чтобы им стала не мила подаренная вами жизнь и чтобы она оборвалась безвременно? Печалью и беспокойством не исправить никакой беды. Можно только нажить себе болезни и еще худшие беды. А бодрость духа и надежда на лучшее освещают путь и вам самим, и другим.

Это письмо я пишу для тех, кому сейчас нелегко. В рубриках «Люди добрые, помогите!» и «Клуб одиноких сердец» нередко читаю о том, как трудно в одиночку справиться с депрессией, унынием. Знайте, что вы не одиноки! Многие из читателей нашей газеты уже пережили такое. Я тоже не исключение. И кто-то прямо сейчас молится за вас или просто всем сердцем желает вам здоровья, добра, света!

Теплякова М.А., г. Псков





ВРЕМЯ СОБИРАТЬ СЕМЕНА

Летом я запаслась на зиму лечебными травами и цветами. Что-то вырастила на своем приусадебном участке, за некоторыми растениями ходила на окрестный луг и в ближайший лесок. Сейчас пришло время собирать другие целебные дары – корешки и семена. Корневища лопуха, иван-чая, пырея, алтея, валерианы я выкапываю после того, как начнет отмирать надземная часть. Чтобы случайно не перепутать и не выбрать неправильный корень, заранее ставлю рядом со стеблем указатель – палочку с маленькой фанеркой, на которой пишу название. Если на своем участке сориентироваться легко, то на лугу, когда пожухнет трава, можно и запутаться. А так выбираю растение поздоровее и отмечаю его. Луг сейчас не косят, и народу там мало, так что заветный значок не теряется.

С семенами проще – собираю их по мере созревания, когда они подсыхают. Главное – не пропустить момент, чтобы они не осыпались на землю. Какие семена я заготавливаю?

- Конечно же, укропные. Они помогают при проблемах с кишечником – вздутии живота и хронических запорах. Но укропное семя обладает еще и легким снотворным действием, успокаивает нервы, хорошо действует на печень, при бронхитах облегчает отхождение мокроты и убирает одышку. Если жевать по несколько семян, то можно унять чувство голода и освежить дыхание. Для внутреннего употребления я делаю укропный чай – 1 ч. л. семян заливаю стаканом кипятка и настаиваю 15 минут. Пить по 0,5 стакана во время или после еды.
- Семена сельдерея обладают противосудорожным действием. Если сводит ноги, пейте настой семян. Помогут они и при желудочных или кишечных спазмах, а у женщин – при болезненных месячных. Делаю настой по такому же рецепту, как с укропным семенем, только семена растираю в ступке, чтобы в напиток попало больше полезных веществ.
- Не забываю о крапивных семечках. Когда ее метелки подсыхают, просто обмолачиваю их о край таза – семена сами опадают. Крапивные семена помогают при бессоннице, но особенно они полезны мужчинам. Настой семян (1 ст. л. на 2 стакана кипятка) с 1 ч. л. меда укрепляет предстательную железу, предупреждает и лечит аденому и повышает мужскую силу.
- Отвар семян лопуха пью при запорах. Он действует мягче, чем лист сенны, и нет таких побочных эффектов. 2 ст. л. семян заливаю 2 стаканами кипятка в термосе, оставляю на ночь. На следующий день пью по 0,5 стакана после каждой еды.
- Никогда не выбрасываю семечки от тыквы и кабачков. Про тыквенные написано немало, а кабачковые семена действуют ничуть не хуже. В них тоже есть глистогонное вещество, много витамина Е. У людей с сахарным диабетом семена кабачка помогают поддерживать нормальный уровень сахара в крови. Я сушу семена в духовке и съедаю по 20 штук каждый день в течение месяца.

Если кто-то еще знает про другие целебные семена, поделитесь, пожалуйста, советами и рецептами в «Лечебных письмах».

Мироненко А.И., г. Чернигов

ЦЕЛЕБНЫЕ ДАРЫ КАЛИНЫ

У меня перед дачным домиком растет несколько кустиков калины. В прошлом году она впервые плодоносила. Пробовала варить варенье из ягод, но мне оно совсем не по вкусу пришлось, горьковатое. Потом уже от соседки узнала, что нужно подождать, пока плоды схватит первый морозец, тогда они становятся слаще. Попробую в этом году – накрыла кусты сеткой, чтобы птицы не склевали ягоды, буду ждать заморозков. Но одаривает меня калина и другими целебными дарами, ведь полезны все ее части. Весной, когда начинается сокогон, я заготавливаю кору. Ее отвар помогает при различных кровотечениях, укрепляет сосуды. Например, при геморрое я делаю такое снадобье:

1 ст. л. коры заливаю стаканом воды, томлю 15 минут на водяной бане, остужаю, процеживаю. Принимаю по 1 ст. л. за полчаса до еды 3 раза в день.

Отвар хорош и при носовых кровотечениях, у женщин – при обильных менструациях.

Корни калины, которые я осторожно выкапываю осенью, когда опадут листья (по 1-2 корешка от кустика), – отличное средство при ревматизме.

Нужно их измельчить на мелкие кусочки, высушить. Полстакана корней залить 1 л кипятка, кипятить полчаса, процедить. Получившийся крепкий отвар вылить в обычную теплую ванну и принимать ее 15-20 минут.

Наконец, из ягод я отделила семечки, вымывая их через сито. Эти семечки сушила, молола на мясорубке и заваривала «кофе». Оно поднимает тонус, а не давление. Пью при упадке сил и усталости.

Чарухина П.М., Тульская обл.

ПЛЯЖНОЕ ЛЕЧЕНИЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

Несколько лет назад впервые побывала на Черном море, в Краснодарском крае. До этого моря вообще не видела, только по телевизору, а тут дети подарили путевку. Такое наслаждение получила! Даже окунуться в соленую воду удалось, хотя на дворе был уже конец сентября. И еще каждый день долго гуляла вдоль пляжа. Он был покрыт мелкой гладкой галькой, ногам было очень приятно. Но главное – после нескольких прогулок я заметила, как у меня стала пропадать пяточная шпора, от которой долго не могла избавиться. Купания же в морской воде сильно помогли моему носу – у меня хро-



нический гипертрофический ринит. Одним словом, вернулась с юга полная здоровья, зарядившись им на всю зиму. Теперь не знаю, когда удастся еще побывать в тех краях. Но вот устроить «морское» лечение дома мне вполне по силам.

- В обычной аптеке за небольшие деньги я покупаю морскую соль и делаю с ней ванны. Для большего результата добавляю немного соды и несколько капелек йодной настойки – вода получается совсем как черноморская. Этой же водой промываю нос каждый день. Теперь спокойно сплю, стала меньше храпеть.
- Делаю себе и «галечный» пляж. Такой гальки, конечно, найти не удалось, но я нашла замену. Когда был большой урожай гороха и фасоли, насушила плодов. Рассыпаю их на покрывале и 20-30 минут прогуливаюсь босыми ногами по этому массажеру. Потом опять ссыпаю в коробку до следующего раза.

Благодаря таким процедурам, которые устраиваю хотя бы раз в неделю, чувствую себя отлично! Еще нужно больше двигаться, не засиживаться на месте. Есть в меру, достаточно пить водички. И сохранять позитив, радоваться жизни. Тогда пенсия будет как постоянный отпуск у моря!

Махрушина Вера, г. Челябинск

ОСЕННЕЕ ТВОРЧЕСТВО В ПОМОЩЬ РУЧКАМ

Вот уже несколько лет я живу с диагнозом, который считается неизлечимым и может сильно испортить жизнь. У меня полиартрит, поражены суставы пальцев на обеих руках. Началось все просто с чувства скованности, когда поутру трудно было пошевелить пальцами. Потом присоединились боли, от которых хотелось иногда лезть на стенку. Ревматолог прописал мне противовоспалительные средства. Они, конечно, сильно облегчают состояние, но я понимаю, что это все только первая помощь, и болезнь никуда не денется. Нужно учиться с ней жить.

Врач сказал, что при этом заболевании очень важно в буквальном смысле не опускать руки и обязательно разрабатывать суставы каждый день, невзирая на боль. Иначе воспаление будет только прогрессировать, и с течением времени будет все труднее разгибать пальцы. Я освоила гимнастику, теперь при каждой возможности сжимаю пальчики в кулак, разминаю их, растираю. С утра тяжело, к вечеру становится полегче. Но понимаю, что если бы не делала этого, то вообще ходила бы со скрюченными руками. И еще доктор сказал, что на пользу пойдут не только упражнения, но и какое-нибудь доступное хобби, в котором нужно задействовать пальцы. Вязание мне дается тяжело, трудно держать спицы. Но я нашла подходящее рукоделие, которое тренирует пальчики, приносит удовольствие и доступно при моем нынешнем состоянии. Я делаю поделки и аппликации из разных даров природы. Сейчас, осенью, будем с внучкой опять выходить на прогулку в ближайший парк. Прямо на земле собираем упавшие желуди, веточки сосны и ели, ярко-красные листья клена и желтые листочки осины, шишки сосны и ольхи. Все это принесу домой, и вместе с внучкой будем фантазировать. Мы делаем панно или сказочные сценки на фанерке, используя только клей, пластилин и то, что подобрали во время прогулок. Работа требует ловкости рук, зато какую радость испытываешь, когда получается что-то красивое. То, чем можно украсить стенку или даже подарить знакомым. С опытом приходит и мастерство. Но главное, за работой забываешь про боли, и пальцы разминаются. Да и внучка радуется, тоже учится рукоделию, развивает фантазию. Когда удается выбраться в лес, собираем иголки ели и сосны, по целой корзине. Часть идет на наши аппликации, но и на лекарство остается.

Я беру 1-2 стакана хвои, заливаю крутым кипятком в кастрюле, накрываю крышкой и даю остыть до тех пор, пока можно опустить руки без ожога. Переливаю в тазик, добавляю несколько ложек обычной соли и делаю ванночку для рук, на 20-30 минут. После этого суставам становится намного легче.

Обязательно нужно каждый день, как только есть возможность, массировать каждый суставчик – гладить и растирать. Можно капнуть мятного или лавандового масла. Так потихоньку можно жить и с полиартритом. Главное – не унывать и не запускать себя.

Ашерова В.М., г. Ржев

КРАСИВЫЙ ПОСЕЛОК ОПЕНКИ

Да, действительно под лежачий камень вода не течет! Мне полных 74, и все годы живу в деревне, всегда в движении. Сейчас осталась одна, как и многие мои ровесники. Но двигаться не перестаю, за что благодарна Богу и своей жизни.



Часто я себе говорю, как же хорошо иметь домик в деревне! И участок свой, и лекарства на грядках. Наш поселок Опенки очень красивый. Да и люди в нем живут добрые. Летом такая благодать! И весенние цветы – прелесть. Выходишь на улицу – и жить хочется, и даже петь. Хочешь не хочешь, а запоешь.

Хороши цветы весной!
Я любуюсь день-деньской,
Я смотрю во все глаза.
Ах, какая красота!

Жизнь нам дана один раз. И прожить ее нужно в красоте, а не хныкать, не плакать. Я люблю свою жизнь и хочу, чтобы она была еще лучше.

Адрес: Шипкиной Анне Никитичне, 347555, Ростовская обл., Пролетарский р-н, п. Опенки, ул. Дружбы, 19

С ДНЕМ УЧИТЕЛЯ!

Снова День учителя! Снова листопад!
Листья, словно бабочки пестрые, летят.
В этот день от имени взрослых и детей
Славим всех наставников, всех учителей!

М. Хозяинова

Началась осень, школьная пора. Не за горами День учителя, который отмечается у нас ежегодно в начале октября.

На свете нет более мудрой, гуманной, благородной и востребованной профессии, чем педагог! Недаром о школе и учителях так много сложено стихов и песен. Ведь школьные годы нашего золотого детства незабываемы! Всю жизнь мы с теплотой и благодарностью вспоминаем родных учителей, давших нам путевку в жизнь. А фундамент жизни заложила первая учительница, ставшая для своих учеников второй мамой. Здесь как раз уместно вспомнить куплет из песни «Школьный вальс».

Но где бы ни бывали мы,
Тебя не забывали мы,
Как мать не забывают сыновья...
Простая и сердечная,
Ты – юность наша вечная,
Учительница первая моя!

Школа была нашим вторым домом. И у каждого был любимый учитель, всегда готовый выслушать, понять и помочь. Школьные и студенческие годы – самая чудесная, самая счастливая пора. Ведь именно в эти годы приходит к нам первая любовь – светлое, чистое, прекрасное чувство!

Через любимую газету поздравляю всех наших дорогих наставников с их профессиональным праздником – Днем учителя. Желаю вам, уважаемые педагоги, крепкого здоровья, счастья, оптимизма. А еще – душевного равновесия и новых творческих успехов в таком нелегком, но благородном труде!

Адрес: Артемовой Татьяне Андреевне, 142211, Московская обл., г. Серпухов, ул. Володарского, д. 35, кв. 18

КОГДА СЖИМАЕТСЯ СЕРДЦЕ

Мне исполнилось 66 лет 1 сентября. «Ах, как много!» – думаю я. «Ты еще молодая», – успокаивает меня 90-летняя соседка...

За свои 66 лет я 3 раза была замужем. С первым мужем прожила 30 лет. У нас родились 2 чудесные дочери, а теперь уже они подарили мне 4 внуков. Первый муж болел 19 лет сахарным диабетом, затем – гангрена ног и... конец. Со вторым мужем прожили 6 месяцев. Все это время он тщательно скрывал свое пристрастие к алкоголю, но дольше не продержался. И я сразу же сама ушла от него. Через полгода он просто «сгорел», отравился алкоголем.

Своего третьего мужа я нашла по брачному объявлению в городской газете. Встретились, поговорили, и оказалось, что мы работаем рядом – через дорогу друг от друга. На встречи просто не было времени. Через 5 дней он предложил мне стать хозяйкой в его загородном доме. Предупредил о старой больной маме, о том, что у него много домашних животных, что в доме нет удобств. Вот из-за этого с ним и не хотели жить изнеженные горожанки. В деревне надо много работать. Приехала к нему в гости один раз и, чуть подумав, осталась там, и прожила 10 лет. Не побоялась тихой, безмолвной, как тень, его мамы. Полюбила его дом и животных, которых было видимо-невидимо. Куры, гуси, индюки, кролики, собаки, коты, козы, овцы, свиньи... И даже 2 бычка, а еще огород, теплицы, картофельное поле в 10 соток. И вот я, городская, с маникюром, в красивом шелковом халате оказалась здесь хозяйкой. Все закрутилось. Дни полетели в заботах и работе с 6 утра до 10 вечера, без праздников, выходных и тем более отпусков. Но я еще была молода, всего-то 53 года. Картофель, сено, огород, дом, мама, животные... и встретить мужа с работы.

Была ли это любовь, не знаю. Просто я чувствовала с его стороны заботу, уважение. Он всегда считался с моим мнением, и я, конечно, отвечала ему тем же. Но болезнь подкралась незаметно. Он заболел и быстро умер. Оставшись одна с такой оравой (у всех животных были еще и дети – птенцы, котята, ягнята), я чуть не дошла до нервного срыва. Но быстро взяла себя в руки, запретила себе раскисать и плакать. Подумала о том, что мне же надо как-то жить дальше, поэтому нельзя болеть. Глаза животных смотрят на меня. Все ждут того, что им давали, – еды, заботы. Просто нельзя опускать руки! Раньше многое делал муж, а тут все обрушилось...

За 2 года я пристроила многих, кого куда. Осталась с собаками и котами. И снова навалились хандра, депрессия. Особенно тяжело было холодными зимними и осенними днями. Дом на отшибе, вокруг никого. За окном темнота



или хмурый день, низкие тучи. Осенью бесконечный дождь. А снегом дом заваливало так, что утром не открыть дверь. Спасалась тем, что ездила гулять в город. Просто бродила по улицам, была среди людей. Очень возненавидела ночи. Появилась, конечно, и бессонница. Обе дочери, как могли, утешали, но у них семьи, работа.

Вот уже 3-й год, как я одна. Теперь живу в небольшом городке, дочь купила мне однокомнатную квартиру. В городе, среди людей легче. Любуюсь видом с балкона (9-й этаж). Финский залив, бухта, причалы, корабли. Морской воздух, а рядом лес. Но часто сжимается сердце, стоит увидеть издали седого мужчину в камуфляжной одежде, какую носил мой муж. А в голове стучит: «Живой, живой». Бываю на даче, хожу в лес, на залив…

Желаю всем здоровья. Радуйтесь тому, что рядом с вами еще кто-то есть, цените это. Одиночество – и мужское, и женское – переносить нелегко, особенно когда тебе за… И пусть у вас никогда при виде кого-то, похожего на ушедшего навсегда, не сжимается сердце. Это тяжело!

Адрес: Миренковой Татьяне А., 188910, Ленинградская обл., Выборгский р-н, г. Приморск, ул. Лебедева, д. 20, кв. 88. Тел. 8-950-036-56-81

ДОБРОЕ СЛОВО И КОШКЕ ПРИЯТНО

Предлагаю вам тему для обсуждения: доброе слово лечит. А часто ли мы задумываемся о том, что и как говорим близким, знакомым и незнакомым в обыденной жизни? «Как слово наше отзовется?»

«Словом можно убить, словом можно спасти…» Да, доброе слово лечит, а злое ранит человека. И очень важно, чтобы каждый из нас понимал, что надо стараться взвешивать свои слова, потому что они могут оказать огромное воздействие. Мы живем среди людей. И в повседневной жизни умение говорить и слушать не менее важно, чем на официальных дипломатических приемах. Именно поэтому надо очень ответственно относиться к слову, уметь общаться.

То, что неприятно нам, может оказаться неприятным и для окружающих. Любое слово окрашивается разными чувствами. И если наши чувства добрые, то мы ощущаем ответную доброжелательность, симпатию, желание общаться. Чтобы было именно так, надо проявлять внимание, чуткость к людям. И строго контролировать, что и как мы говорим, обращаясь к ним. Надо любить и обогащать свой родной язык, использовать его только во благо!

Очень важно помнить, что дело не только в значении слова, но и в тоне, каким оно произносится. Давайте стараться своими словами помогать другим и лечить тех, к кому они обращены! Ведь, как говорится в пословице, доброе слово и кошке приятно.

Прав был поэт-бард Булат Окуджава, призывая в песне «Пожелание друзьям»:

Давайте восклицать,
друг другом восхищаться.
Высокопарных слов
не стоит опасаться.
Давайте говорить
друг другу комплименты –
Ведь это все любви
прекрасные моменты.

Адрес в редакции. Махортова Лилия Семеновна, г. Москва

КАК Я ХОДИЛ В ПОХОД

Бывают такие моменты, когда ты будто через жернова пропущен. Ноги тяжелые, руки висят как плети, во всем теле ломота.

Крепкий чай, кофе, бодрящие вещества, конечно, дают толчок, но лишь на короткое время. И опять – то же самое. Заставляешь себя работать через силу, а в конце концов – полный упадок сил. Никакого стимула ни к труду, ни к чему другому. Поневоле будешь лечиться, но это недешево. И однажды я решил попробовать восстановиться сам.

Собрал рюкзак со всем необходимым, взял ружье, удочку и отправился в поход по берегу. Шел вдоль реки и вышел к заливчику, в который впадал небольшой ручей. Там и остановился. Установил палатку, приготовил место для костра, натаскал дров. К вечеру поймал несколько окуней, сорожек и сварил уху. Все специи, конечно же, взял с собой. Разве можно сравнить ароматную уху на свежем воздухе с другим блюдом, даже из дорогого ресторана!

Дома я плохо спал. Часто просыпался и не знал, куда деть натруженные руки, ноги. А здесь спал как младенец. Утром сгонял сон купанием. Течение в реке спокойное из-за подпора плотины, которая за сотню километров, в Братске. И вода была как парное молоко. Вообще, водные процедуры благотворно влияют на весь организм. Иногда по телевизору показывают очень полных людей, которые из-за своего веса не могут самостоятельно передвигаться. А вот если бы им пожить у хорошего водоема и большую часть времени проводить в воде, то они бы почувствовали себя намного лучше. И вес бы сбросили, и здоровья бы у них прибавилось.

Все последующие дни я охотился на рябчиков. У них очень вкусное мясо, и суп получается бесподобный. Кругом росло много грибов и ягод. Конечно же, рыбачил. Так что меню у меня было разнообразным. Иногда бродил по лесу, наблюдая за его жителями. Видел зайца, косулю, белку. Ружье висело на плече, но я и не думал в кого-то палить. Зачем же зря губить живье? Это по необходимости, и то в меру. Иногда я просто лежал на охапке высохшей травы. Слушал беспрерывное журчание ручья, пение птиц и дробь, выбиваемую дятлом. Еще удивился: как же у этой птицы с красной шапочкой голова выдерживает! Слушал и другие лесные звуки. Погода позволяла, и я много времени проводил в воде.

Неделя, запланированная для отдыха, пролетела быстро, времени больше не осталось. И я с сожалением покинул обжитое место. Домой вернулся, как после хорошего отдыха на курорте или в санатории. Чувствовал, что благодаря матушке-природе прибавилось здоровья, энергии.

Так вполне реально можно восстановиться, не прибегая ни к каким таблеткам. И, конечно же, лучше не доводить себя до крайности. Все дела не переделаешь, всех денег не заработаешь, а здоровье ни за какие деньги не купишь. И каждому из вас я желаю здоровья! Это самое ценное, что есть у человека.

Адрес: Рыбаку Владимиру Николаевичу, 676722, Амурская обл., Бурейский р-н, п. Николаевка, ул. Совхозная, 53



ЧТОБЫ СЕРДЦЕ БИЛОСЬ РОВНО

Есть хорошие народные средства, которые помогают при различных видах аритмии.

1. В травяные сборы от тахикардии (учащенного сердцебиения) входят растения с успокаивающим и противоспазматическим действием. Благодаря им нормализуется частота сердечных сокращений, понижается артериальное давление. Готовят настои обычно из расчета: на стакан кипятка – 10 г (1-2 ст. л.) сбора. Вот несколько таких сборов:

- трава пустырника – 3 части; листья черной смородины, трава укропа, сныти, первоцвета – по 1 части;
- корневища пиона уклоняющегося (марьина корня) – 3 части; трава лабазника, донника, ромашки пахучей, горца птичьего – по 1 части;
- корневища и трава синюхи голубой – 3 части; корневища солодки голой, травы ромашки пахучей, очанки, синеголовника, сушеницы топяной – по 1 части.

2. При сердечной недостаточности, тахикардии, повышенном артериальном давлении, особенно в пожилом возрасте, помогает боярышник. Надо растолочь деревянным пестиком 500 г его зрелых плодов, добавить 1/2 стакана воды, нагреть до 40 градусов и отжать сок. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед сном.

3. А при брадикардии (снижении частоты сердечных сокращений), сопровождающейся болями в области сердца, назначают препараты ландыша, валерианы в сочетании с белладонной (готовая аптечная микстура). Обычно принимают по 25 капель 2-3 раза в день. Также рекомендуется длительный прием валерианы лекарственной (спиртовой настойки из корневищ). Пить по 40 капель 3-5 раз в день (в зависимости от тяжести заболевания). Применяют и ванны с отваром валерианового корня. Есть и такие средства, способствующие уменьшению частоты сердцебиений:

- девясил высокий. Принимают также настойку его корневищ по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. На 2 ст. л. сухого сырья – 200 мл 70%-ного спирта. Настаивать 10 дней в теплом месте, периодически встряхивая, затем профильтровать;
- отвар корней белозора болотного готовят из расчета: 1 ст. л. сухого измельченного сырья на 3,5 стакана воды. Кипятить 5 минут, охладить в течение 20 минут, долить воды до первоначального объема, а затем процедить. Обычно принимают по 1-3 ст. л. 4 раза в день после еды. Курс – не более 10 дней.

Будьте здоровы!

Адрес: Козымаевой Н.С., 654018, г. Новокузнецк, а/я 1243

ИНДИЙСКИЙ ЛУК ИЗБАВИЛ ОТ ПАПИЛЛОМ

Хочу дать рецепт, как избавиться от папиллом.

У моей сестры на веке правого глаза была папиллома примерно 1 см длиной. От одной женщины я узнала, что она вывела ее на лбу у себя, натирая перышком (соком) индийского лука. Сестра натирала или просто прикладывала – все прошло. И о своей проблеме. У меня была болячка на голове, после того как она прошла, осталась лысина, примерно 2 на 2 см, волосы там не растут. Может, кто-нибудь сталкивался с этим?

Дряхлова Т.Д., 426006, г. Ижевск

ОТ НАСМОРКА И ЗУДА ГОЛОВЫ

Мои рецепты для Багреевой Анны Николаевны из Соликамска («Лечебные письма» №16). Пишу в газету, так как они могут помочь кому-нибудь еще.

- **От хронического насморка.** Теплое подсолнечное масло (0,2 мл) закапывать пипеткой или шприцем на ночь в каждую ноздрю, закинув голову назад. Шприцем – по 1 кубику, пипеткой столько же. Посидеть 10 минут. Лечение стоит того, через 5-6 дней вы сами почувствуете. Но курс – 1 месяц.
- **При зуде головы** купить в аптеке дегтярный шампунь (в нем березовый деготь). Есть в магазинах и мыло дегтярное. Можно пользоваться мылом или шампунем поочередно 2 раза в неделю. Зуд проходит моментально. Когда не моете голову мылом, используйте ополаскиватель: на 1 л теплой воды – 30 мл яблочного уксуса. Сполосните голову за 1 час до сна. Яблочный уксус продается в магазинах.

Лечитесь на здоровье! Эти рецепты проверены на себе и людях.

Адрес: Емельяновой Тамаре Семеновне, 398016, г. Липецк, ул. Космонавтов, д. 24, кв. 31

ЛЕЧЕНИЕ ДАЧНОЕ – САМОЕ УДАЧНОЕ

Цветы дарят нам не только красоту. Они способны улучшить самочувствие!

Примула используется при кожных заболеваниях. Скромные цветки календулы – прекрасное ранозаживляющее средство, которое также снимает воспаления.

Вот шиповник цветет. У цветочков срок недолог, но каждый цветочек сердцу дорог! «Мед», сваренный из лепестков шиповника, хорошо очищает кровь.

Из цветков и листьев фиалки можно приготовить чай. Отвар ее корневищ применяют при ангине. А лепестками роз лечат астму:

взять 200 г сухих или 100 г свежих лепестков, добавить 500 г тыквы и 5 листиков подорожника, 2 ст. л. меда и 1 ст. л. красного вина. Разогреть, не доводя до кипения, и настоять сутки. Это средство называется «Красный Дракон».

И всегда помните, что лучшие таблетки – ягодки с ветки!

Адрес: Аркадьевой Алле Владимировне, 125252, г. Москва, Чапаевский пер., д. 5, корп. 1, кв. 154

ЕСЛИ ВЫ ЗАВИСИТЕ ОТ КАПЕЛЬ

Хочу помочь людям, страдающим от лекарственной зависимости при хроническом рините (насморке).

В течение 20 лет я не могла жить без сужающих сосуды капель для носа, которые покупала упаковками. Мне 2 раза делали криотерапию (прижигали слизистую холодом). Не



помогло. И вот – чудо! При помощи народного средства удалось избавиться от напасти. Высылаю рецепт и буду очень рада, если он кому-то поможет.

Взять 5 листиков средней величины герани луговой, мелко нарезать и смешать с 2 ч. л. без верха меда. У крупной репчатой луковицы срезать донышко и выдолбить с помощью ножа и ложки сердцевину. Положить туда смесь, накрыть срезанным донышком и поставить донышком на стакан на ночь. Утром можно слить полученную жидкость во флакон из-под капель. Хранить в холодильнике. Закапывать несколько раз в день по 1-2 капли в каждую ноздрю. Облегчение будет через 2-3 дня, но продолжать до полного исцеления.

Мне хватило 7 дней. А ведь я не могла дышать без капель! Теперь использую снадобье для профилактики, когда вспомню.

Герань луговая – растение с резким запахом, растет у меня дома в горшке, а вообще встречается и в природе. Листья у нее резные, слегка опушенные, похожи на листочки амброзии или борщевика.

Адрес: Кожиной Зинаиде, 350011, г. Краснодар, 2-й проезд Стасова, д. 46, кв. 4

ЦВЕТОЧКИ ХРЕНА ЛЕЧАТ ЦИРРОЗ

Этот рецепт от цирроза печени адресую Тычининой Галине Артемовне из Воронежа.

Взять горсть цветочков хрена на 0,5 л водки и настоять 14 дней. Прием начинать с 1 ч. л. на стакан или 0,5 стакана воды. Можно начинать и с 1 ст. л. настойки – смотря как будет переносить ее организм. Принимать, пока не улучшится здоровье.

От цирроза точно помогает. А может, и от гепатита, ведь это тоже заболевание печени. Лечитесь на здоровье!

Адрес: Мельниковой Валентине Ивановне, 357219, Ставропольский край, Минеральные Воды, х. Садовый, ул. 25 Партсъезда, 92

С ДАВЛЕНИЕМ СПРАВЛЯЮСЬ

От высокого артериального давления я спасаюсь при помощи следующего средства: беру три лимона, мою, вытираю. Чеснок чищу. Затем на мясорубке все это вместе прокручиваю. Затем заливаю 700 мл теплой кипяченой воды. Накрываю крышкой и ставлю в прохладное место на 5-7 дней. Затем процеживаю, смесь съедаю с салатами, супом, да куда хочешь клади и ешь. А состав пью по 1 ст. л. 3-4 раза в день. Пить, пока не кончится смесь, затем сделать новую, – пока не полегчает.

Так же от давления и для сердца делаю настой из свеклы: в 3-литровую банку режу свеклу, вымытую, но не чищенную (половина банки). Затем заливаю под горлышко прохладной кипяченой водой, ставлю на стол и закрываю в два слоя марли. Пусть стоит 7 дней. Образовавшейся пленки бояться не надо, можно убрать, а можно и не убирать. Затем процедить, свеклу девайте куда угодно, а квас из свеклы пейте по утрам на голодный желудок по полстакана (можно и 3 раза в день). Во-первых, убирает запоры, во-вторых, обогащает организм витаминами, повышает гемоглобин.

Жданова Екатерина Владимировна, Кемеровская обл., Белявский р-н, с. Инюшка

ЛОФАНТ ПЛЮС ЛИМОН

Много лет читаю «Лечебные письма», люблю их и пользуюсь рецептами. Правда, сначала больше было неудач. Понравится рецепт – и я с восхищением, с надеждой начинаю готовить снадобье. А оно мне совсем не подходит, начинается обострение. Как потом оказывается, именно мне такое вовсе противопоказано. Теперь выбираю рецепты с осторожностью. И одним из них пользуюсь много-много лет. Автора не помню, знаю только, что это мужчина. Спасибо ему большое, крепкого здоровья!

Много лет делала всего 200 мл настойки для сердца, потому что у меня маленькая пенсия и я не могу покупать большую бутылку водки. Делила эту порцию на весну и осень. Принимала, когда было совсем плохо. Добавляла в чай. А в прошлом году повезло – приготовила 0,5 л! Весной стало очень плохо с сердцем. Подскочило давление, и я долго не могла сбить его таблетками. Была сильная одышка, я задыхалась, даже ходить не могла. Стала пить свою настойку 3 раза в день, не экономила. Каждый день добавляла 1 ст. л. в рюмочку воды (уж не до чаю было). Прошла одышка, нормализовалось давление, улучшилось состояние сердца. А всего-то и нужно:

взять лофант (раньше у меня был только анисовый, а теперь есть и тибетский – оба помогают хорошо), добавить лимон и залить водкой. Лофанта я кладу от души, а лимон – один на бутылку водки. Настаивала в этот раз долго, прямо концентрат какой-то получился. Потом процедила и лечилась.

Но не забывайте: пробуйте настойку понемножку. Мало ли как ваш организм к этому отнесется.

Адрес: Поповой Т.Ю., 400006, г. Волгоград, ул. Восстания, 25

МАГНОЛИЯ ВАС ВЫРУЧИТ

Когда я гостила у подруги в Новороссийске, то впервые увидела, как цветет магнолия. Это, я вам скажу, диво дивное! Аромат – сказочный!



Цветок магнолии за его величественность и благородство наравне с розой именуют королевским цветком. Из магнолии получают эфирное масло, которое в дальнейшем используют в парфюмерии, медицине. А моя подруга пользуется магнолией по-простому: подойдет к кусту магнолии, сорвет несколько листочков и заварит их. И эту жидкость втирает в корни волос – питает их, укрепляет. Одно время у Дины была аллопеция (облысение), а теперь все в порядке – волосы густые, блестящие. Это потому, что в магнолии есть особые компоненты, которые влияют на формирование луковиц волос, стимулируют их развитие.

Для приготовления отвара надо взять 3 ст. л. сухих измельченных листьев магнолии, залить 1 л кипятка, настаивать, укутав, 1 сутки, процедить.. Использовать двумя способами: через день втирать в корни волос или 2 раза в неделю ополаскивать волосы после мытья.

И меня магнолия выручила. Когда купалась, то неудачно нырнула и стукнулась о дно коленом правой ноги. К вечеру сустав распух. Дина достала настойку магнолии, натерла мое колено, сверху укутала шерстяным шарфом. К утру отечность вокруг сустава прошла, боль уменьшилась.

Надо взять 2 ст. л. сушеных листьев магнолии, залить 200 мл водки, настоять в темном месте 7 дней, процедить, использовать для компрессов.

Крыловская А.И., г. Илуксте

ВЕРОНИКА ПРОТИВ ДИАБЕТА

Вероника – не только женское имя, так еще называют маленькое лекарственное растеньице. Нежное, хрупкое, оно обладает огромной целебной силой и может принести человеку, больному диабетом, значительное облегчение. Причем не важно, какого типа диабет: первого или второго. И в том, и в другом случае вероника наведет порядок в организме.

Это обусловлено тем, что в веронике сконцентрированы полезные вещества, которые влияют на работу поджелудочной железы и снижают уровень сахара в крови.

Высушенную траву вероники измельчите в кофемолке, затем 1 ст. л. порошка залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, принимайте 3 раза по 1 ст. л. за полчаса до еды.

Орина Эльвира, г. Боровск

ДЛЯ ЗАЩИТЫ СЕРДЦА

Когда у свекрови выявили кардиосклероз – состояние, при котором в сердечной мышце развивается соединительная рубцовая ткань, – то паниковать она не стала. Анна Филипповна узнала, что помимо медикаментозных препаратов приостановить пагубный процесс могут представители флоры.

Корни аралии, цветки гречихи, ягоды красной смородины – вот далеко не весь перечень растений-помощников. В этом же ряду – плоды тмина и корни боярышника. Они отлично справляются с задачей по нормализации обменных процессов в тканях миокарда. Такое лекарство полезно для сердца.

Возьмите 1 ч. л. плодов тмина и 1 ст. л. корней боярышника, предварительно перемелите, залейте 300 мл кипятка, оставьте на ночь в термосе, принимайте по 50 мл 3 раза в день.

Шерневич Надежда, г. Пинск

СПОКОЙНЫЙ СОН ОБЕСПЕЧЕН

Дербенник имеет еще одно название – плакун-трава. Названия в народе никогда не дают просто так, без какой-то причины. Вот и в этом случае дербенник получил такое прозвище из-за своей способности плакать горькими слезами. Сейчас объясню, что это значит. У растения есть особенность: после дождя, когда выглядывает солнце, из листьев дербенника еще очень долго выделяются капельки воды. Они стекают с растения. Это очень напоминает то, как капают слезы. Согласитесь, весьма необычно: растение – плачет! Но таким образом дербенник, он же плакун-трава, избавляется от излишков влаги. Несмотря на то что растение иногда «плачет», людям оно помогает забыть о слезах и болезнях. Дербенник придет на помощь в то тяжелое для человека время, когда на сердце тяжесть, а настроение – хуже некуда, когда одолевает апатия и все вокруг видится в сером цвете. Дербенник поможет побороть это упадочное состояние и одолеть депрессию! Дербенник сделает сон крепким и спокойным, нервную систему – стальной!

Возьмите 1/2 ч. л. высушенного дербенника и залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 4 часа, а затем процедите. Принимать отвар рекомендуется на протяжении 2 недель по 50 мл 3 раза в день.

Есть у дербенника и другие свойства – об этом должны знать женщины: растение способно приостановить маточные кровотечения. Я не раз говорила спасибо этому растению – дербенник выручал, когда критические дни проходили достаточно сложно. И в таких ситуациях используется все тот же отвар дербенника, доза приема – такая же.

Шовкова Раиса, г. Бобруйск



УНИКАЛЬНАЯ НАСТОЙКА

Вот уже на протяжении 15 лет ежегодно в холодное время мы с женой принимаем настойку на основе корневищ сабельника и калгана. Осенью стараемся заготовить эти растения впрок, чтобы хватило себе и людям, страдающим заболеваниями суставов и позвоночника.

Пьем сабельниково-калгановую настойку 3 раза в день по 1 ст. л. (иногда, в тяжелых случаях, по 1 небольшой рюмочке) в течение 3 месяцев. Прекрасно себя чувствуем, особенно после завершения работ на приусадебном хозяйстве.

Раньше спина, колени, шея, руки, ноги болели, теперь не болят. Общее самочувствие – голова, желудок, печень, нервы – все в порядке. Рекомендуем: пейте настойку целебных корешков сабельника и калгана, и вы еще долго будете работать на своих огородах, выращивая картошку, помидоры, огурцы, любимые цветы и все, что вам нравится. Потому что эта настойка – одно из лучших лекарств при лечении артритов, артрозов, полиартрита, остеохондроза, радикулита, подагры, ревматизма, невралгии, кальциноза и заболеваний всех внутренних органов.

- *Возьмите 200 г корневищ сабельника и 100 г корневищ лапчатки прямостоячей (калгана), положите в 3-литровую банку, залейте доверху водкой. Настаивайте 3 недели в темном месте, периодически взбалтывая. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды. Один месяц лечиться, один – перерыв. И так 3-6 месяцев. Этой же настойкой можно делать растирания.*
- *А тем, кому нельзя спиртное, предлагаю настой: 1 ст. л. сабельника, 2 ч. л. калгана заварите в термосе 0,5 л кипятка, дайте настояться ночь (4-10 часов), процедите. Принимайте по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день за 20-30 минут до еды при всех вышеперечисленных заболеваниях.*

Впереди осень. Постарайтесь запастись живыми целебными растениями сабельника и калгана. Лечитесь с верой, любовью и будьте всегда здоровы! Нет ничего дороже здоровья, поэтому берегите его, говорите о нем, цените его всеми клеточками своего тела! Разрушить здоровье проще простого, но восстановить удается лишь единицам. И вы это хорошо знаете.

Адрес: Сафонову Анатолию Ивановичу, 162040, Вологодская область, Грязовецкий район, п. Вохтога, ул. Юбилейная, д. 20А, кв. 57, дом. т. 8-817-55-3-29-06, сот. т. 8-921-530-78-94

БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ

Настоящим бедствием в наш тревожный век стали сердечно-сосудистые заболевания. Причем возрастной ценз больных с каждым годом снижается: служебно-профессиональные затруднения, невозможность прилично содержать семью, стрессовые ситуации – все это приводит к проблемам с сердцем.

Чтобы они не стали необратимыми, нужны мир в семье, забота и взаимопонимание. **Стрессы легко снимаются** ласковым прикосновением, **сердечная боль** – массажем мизинца левой руки. Есть и народные рецепты.

- Чтобы успокоиться, выпейте вместо чая настой, приготовленный из смеси цветков боярышника, первоцвета, пустырника, корней одуванчика (в равных частях). 1 ч. л. смеси заварить стаканом кипятка и настоять часик-другой. Пить настой теплым.
- На сон грядущий желательно принять ванну из хвойного экстракта продолжительностью не более 10 минут.
- При частых жалобах на боли в сердце наряду с препаратами, прописанными кардиологом, нужно пить настой ягод шиповника или цветков боярышника. Хорош также настой корней и корневищ валерианы. Пить его надо утром перед едой, а вечером – перед сном.

Для чистки сосудов в народной медицине используются кожура картофеля, чай с молоком, сок крапивы.

- Очистки 4-5 картофелин промыть, залить 0,5 л воды, кипятить на медленном огне 15 минут, охладить, процедить. Принимать по полстакана за полчаса до еды в течение 1-2 недель.
- 1 часть молока залить 4 частями густой чайной заварки и пить каждые 2 часа в течение нескольких дней, по возможности не употребляя никаких других напитков.
- Смешать 1 ст. л. свежевыжатого сока крапивы и 0,5 стакана яблочного сока. Пить натощак за полчаса до завтрака. Принимать в течение 3 недель, сделать перерыв на 10 дней и лечение повторить.

Утро вечера мудренее

Стрессовые ситуации, отрицательные эмоции, психические переутомления всерьез угрожают нашему здоровью. Если жизнь подбрасывает новые и новые сюрпризы, позаботьтесь о себе, найдите время для себя, отключите телефон и домофон, примите ванну с целебной травой, наденьте мягкую теплую пижаму и ложитесь в постель, можно с теплой грелкой у ног. Не спится – почитайте, потом все-таки уснете. Дайте отдых себе, и утром ваши проблемы покажутся вам не такими уж неразрешимыми.

Берегите себя

Сейчас начало осени – самое время созревания ягод калины. Калина укрепляет сердце, и вот рецепт.

3 стакана ягод залить 2 л кипятка в 3-литровой банке, банку укутать, настоять 6 часов, потом все слить через дуршлаг в другую посуду, ягоды отжать, протереть до косточек. Косточки выбросить, в получившийся напиток добавить 500 г меда, закрыть крышкой, настоять сутки, чтобы мед полностью растворился, банку поставить в холодильник. Пить по полстакана 2 раза в день за полчаса до еды. Полученной смеси должно хватить примерно на месяц, затем сделать перерыв на 10 дней и процедуру повторить еще раз. А затем с таким же перерывом – еще раз. Таким способом нужно укреплять сердце 3 раза в год.

Через пальцы – к здоровью

Пальцы наших рук тесно связаны с внутренними органами и особенно с головным мозгом. Известно, что у людей, страдающих различными заболеваниями сердца, часто бывают слабые мизинцы – иногда до такой степени, что человек не может их как следует согнуть или разогнуть. Напротив, тренировка мизинца по-



ложительно сказывается на деятельности сердца. Что касается других пальцев, то укрепление безымянного пальца нормализует функцию печени, среднего – снижает повышенное давление, благотворно действует на кишечник, а воздействие на большой палец улучшает функциональные процессы, протекающие в головном мозге, укрепляет волю. Замечено, что у людей со слабым указательным пальцем бывают неполадки в работе желудка.

Ежедневно воздействуя на пальцы рук, можно улучшить функции органов, укрепить свое здоровье.

Несколько слов о технике воздействия. Предварительно надо растереть ладони рук до ощущения тепла в кончиках пальцев. Начинаем с левой руки: удерживая большим и указательным пальцами правой руки большой палец левой руки, производим тянущие движения, небольно надавливая в течение 5-7 секунд на точки по направлению от основания пальца к его концу. Сначала надо надавить на три парные точки, расположенные на тыльной и ладонной поверхностях пальца, а затем и на боковых. На других пальцах процедура аналогична. Это можно делать 1-2 раза в день, начиная с левой руки.

Массировать особые точки на пальцах рекомендуется сегодня от многих болезней.

Но, оказывается, с помощью такого массажа можно и отточить ум, и укрепить волю, избавиться от застенчивости и приобрести решительность.

Адрес: Ярыш Нине Александровне, 644100, г. Омск, ул. Белозерова, д. 14, кв. 26, дом. т. 3812-62-39-64

МОЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ – ПЕРЕЦ

Более 2 лет я пил почти ежедневно имбирный чай. Жена натирала на терке корень имбиря, клала в стеклянную банку, засыпала сахаром, не перемешивая, и ставила в холодильник. Имбирь давал сок и пропитывался сахаром. Я убедился, что чайная или десертная ложечка этой смеси в кружке чая – и вкусно, и прекрасное лечебное средство.

Но в доме у печки всегда висел пучок красного жгучего перца, и никто его не применял – очень уж резок. Я нашел доступный и эффективный способ его применения.

Беру один стручок, отделяю стебелек и руками крошу мелкими кусочками (высушенный, он легко измельчается) в литровую стеклянную банку. Затем банку доверху заливаю сырой водой из колонки, закрываю крышкой. Хранить лучше в холодильнике. Настой готов, но если использовать сразу, нужно хорошо перемешать. Через несколько дней его резкость возрастет.

Я пью чай из полулитровой стеклянной банки. Наливаю заварки, добавляю 1-2 ст. л. настойки перца, кладу сахар или варенье и доверху наливаю воды. Зимой – негорячей или теплой кипяченой, летом – обычной сырой воды из колонки. Помешать – и напиток готов. Так как он слегка жжет, то пить его нужно маленьким глотками, прерываясь, а не залпом. В день я выпиваю 2 такие банки: после завтрака и после обеда или ужина. Много работаю физически и питаюсь довольно плотно, и сразу заметил, что перечный чай, как и имбирный, ускоряет переваривание пищи, нет изжоги, повышается работоспособность. А добавка 1-2 ст. л. настойки перца в тарелку супа или другого блюда улучшает его вкус и питательную ценность. Перец стал незаменимым в моем ежедневном рационе, употребляю его с большим удовольствием.

На нашей и прилегающих улицах живет очень много семей армян, и красный жгучий перец у них – особо почитаемый. Его употребляют ежедневно или почти ежедневно в разных видах, а на зиму солят или маринуют в банках. Я еще ни разу не видел армянина (взрослого или ребенка) в очках.

У меня в течение многих лет возникали боли от судорог ног. Стоило переутомиться или просто долго походить или постоять, и я знал, что ночью буду корчиться от страшных болей при судорогах. Ничего не помогало, а меньше работать и больше отдыхать не получалось. До сих пор под подушкой лежат металлическая пластина и магнит (вроде бы от них судороги проходят быстрее). Но полностью избавиться от этой напасти 3 года назад мне помогло простое упражнение – приседания. Летом я приседаю утром ежедневно 50 раз, и этого достаточно, чтобы судороги не возникали, хотя я и сейчас много работаю физически, по несколько часов в день нахожусь на ногах.

Общепринятый способ приседания подходит далеко не всем, так как не доставляет удовольствия, а значит, приносит меньше пользы. Я начинаю с энергичного дыхания. После четвертого вдоха быстро опускаюсь до нижнего предела приседания и через 1-2 секунды так же быстро и энергично встаю. Приседая, я выдыхаю, а присев, не дышу – дышать начинаю, только поднявшись. Делаю энергичные вдохи, выдохи и после четвертого вдоха снова опускаюсь. Нахождение в глубоком приседании очень полезно, так как является статической нагрузкой, при которой нагруженные мышцы освобождаются от молочной кислоты (причины чувства усталости), и быстрее происходит восстановление работоспособности мышц, а значит, организм меньше утомляется, повышается его работоспособность.

Таким образом, дозированная нагрузка, спокойное, ритмичное дыхание и статическая нагрузка (только она избавляет от судорог ног) превращают приседания в удовольствие и в верный способ укрепить здоровье. Уверен, что если приседать таким способом ежедневно 150-200 раз (можно частями), каждый новый день будет не приближать старость, а отодвигать ее. Очень верно сказал Гиппократ: «Все, что делается постепенно – безопасно. Все, что делается неожиданно и внезапно, может навредить».

Адрес: Саморокову Виталию Игнатьевичу, 625005, г. Тюмень, ул. Заозерная, д. 41

Цитата

Сила воображения может вызвать у человека болезнь и может излечить его.

Парацельс



На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



КАК РАСТВОРИТЬ КАМНИ

Сейчас много пишут о растворении камней в желчном пузыре народными средствами. Как это происходит, не опасно ли, болезненно или нет? Можно ли растворить крупный камень соком свеклы?

Адрес: Моргуновой Л.Н., 353910, Краснодарский край, г. Новороссийск, пр. Ленина, 22/87

Почему образуются камни в желчном пузыре? Давайте разберемся. Они появляются из-за того, что происходит застой желчи, которая сгущается. И выпадает осадок, сначала в виде песка.

Камни бывают разные, например холестериновые. Чаще всего они не видны на рентгене, но тени их можно обнаружить на УЗИ. Или пигментные (билирубиновые), известковые, смешанные, которые видны при обследовании. Можно даже определить их размер. Легче всего избавиться от холестериновых камней.

Прежде всего надо наладить работу кишечника (стул – не реже 2 раз в день). Есть не менее 5-6 раз за день малыми порциями (по 100-150 г, максимум 200 г за раз). И пить 1,5-2 л чистой воды. Кроме того, важно подобрать методику растворения. Их существует немало, и нужна та, которая подходит вам. Если небольшой холестериновый камень образовался недавно, то растворить его можно. При употреблении различных желчегонных трав и препаратов, а также чистой воды желчь становится более жидкой. Камень вбирает в себя воду и рассыпается на более мелкие фракции, которые с током свежей желчи уходят в кишечник и выводятся наружу. Все происходит безболезненно, ведь сам камень не болит. А вот если спровоцировать резкое сокращение мышцы желчного пузыря, то может возникнуть боль. Такое случается, например, при употреблении оливкового масла с лимонным соком или сырого куриного желтка. Растительные спазмолитики, которые хорошо действуют на мышцу желчного пузыря, тоже надо подбирать индивидуально. Одному подойдет мята, а другому, например, дымянка, мелисса, лаванда или ромашка. Используют и лепестки розы, и календулу, и бархатцы. А кому-то помогают даже таблетки валидола или мятные конфеты.

Вообще, клинических исследований по растворению камней в желчном пузыре мало. Но ясно одно: у всех процесс идет по-разному. И очень многое зависит от размера камней, их плотности. Если они большие, то заниматься самолечением очень опасно! Прислушайтесь к советам своего лечащего врача. Возможно, он назначит вам лекарства. Есть растительные аптечные препараты. Например, с экстрактом бессмертника, который воздействует на клетки печени. Пьют его курсами по 1 месяцу, затем – такой же перерыв. И так – до полного растворения камня. При этом необходимо соблюдать диету, питаться рационально.

Есть и лекарства, содержащие какую-либо из желчных кислот (урсодезоксихолевую или хенодезоксихолевую). Они восстанавливают в желчном пузыре нарушенный баланс между холестерином и желчными кислотами. Такие препараты применяются уже более 30 лет. Но при определенных условиях: диаметр камней – от 5 до 15 мм; они заполняют менее половины объема желчного пузыря; в протоках их нет, и желчный пузырь сокращается нормально. Препараты принимают регулярно в течение 2 лет перед сном. УЗИ делают 2 раза в год. Но стоят такие лекарства недешево, а при их отмене камни нередко образуются снова. Есть и БАД, растворяющие камни (тоже дорогие).

Учтите, что если холестериновый камень уже очень плотный, то растворяться он будет дольше, уменьшаясь очень постепенно. Процесс длится от 3 месяцев до 2-3 лет. Если вы готовы работать над собой, то все получится. А если вы ленивы и недостаточно подвижны, любите жирненькое и сладенькое, то справиться самостоятельно будет нелегко.

Что касается растворения их соками, то такие методики действительно существуют. Но, как утверждают авторы некоторых из них, соки должны быть разнообразные и только что приготовленные. Вкус – на любителя. И при этом ничего нельзя есть. Так что данные методики подходят не всем. О применении одного только свекольного сока ничего определенного сказать не могу. Но сама, например, каждый день ем салат из сырой свеклы. Всего 2 ст. л. – и это заметно помогает в работе кишечника, желчного пузыря.

Есть еще неплохая методика растворения камней с помощью минеральной воды. Результаты бывают очень хорошие. Процедуры проводят в течение года курсами, а затем нужна поддерживающая терапия.

ПОЧЕМУ НЕМЕЮТ РУКИ, НОГИ?

Уже второй год немеют ноги и руки, причем все сильнее! Очень прошу написать, что надо делать, чтобы прошло онемение. Думаю, такая беда не только у меня.

Адрес: Залетову А.А., 352536, Краснодарский край, Лабинский р-н, ст. Отважная, ул. Ворошилова, д. 55/3, кв. 2

Отсутствие или притупление чувствительности не может не настораживать. Иногда онемение сопровождается еще и покалыванием, жжением или зудом, зябкостью. Все это – признаки нарушения кровообращения. Даже у молодых такое происходит после пребывания в неправильной позе. Например, если долго сидеть нога на ногу или лежать, положив руки за голову. А некоторые смотрят телевизор лежа, не обращая внимания на неестественный изгиб шеи. В более старшем, еще работоспособном возрасте идет повышенная нагрузка на суставы. Или человек чувствует себя молодым и сильным, но стержень его организма (позвоночник) перетружден, и ему нужен отдых. Если не позволять его себе, то сосудисто-нервные пучки сдавливаются, возникают отеки и онемение. У музыкантов или тех, кто



целыми днями сидит за компьютерами, нередко развивается туннельный синдром и часто немеют руки. Также вредно ходить в неудобной обуви. Причем не только на каблуках, но и в некоторых сапогах, в которых немеют пальцы ног и стопы.

К онемению конечностей могут привести остеохондроз, позвоночные грыжи, сахарный диабет и другие заболевания. Сказываются нехватка в организме каких-либо витаминов, микроэлементов, интоксикация из-за алкоголя или курения.

У пожилых людей причиной онемения часто становятся сосудистые нарушения. Когда мы стареем, все хуже снабжаются кровью нервные волокна, кровообращение в конечностях замедляется. Да еще и наши эмоции отражаются на состоянии позвоночника. Наверняка вы замечали, как удрученно выглядит человек, который повесил голову от тяжести житейских забот. Плечи у него постоянно опущены или, наоборот, приподняты от страха, и голова втянута в них. С возрастом некоторые забывают о том, какое положение тела считается нормальным. В результате – смещение позвонков, грыжи и прочие беды. Ведь от позвоночника зависит состояние всего организма! И онемение может быть вызвано именно этим. Все заболевания, связанные с позвоночником, развиваются и прогрессируют довольно долго. Поэтому, чтобы улучшить самочувствие, надо много и долго работать над собой.

Пойти к врачу вам, уважаемый читатель, все-таки придется. Обследовались ли вы, чтобы выяснить причину онемения? Надо проверить позвоночник, сделать МРТ и УЗД сосудов, а затем выполнять рекомендации врача. Назначенные сосудистые средства принимать профилактически курсами 2-3 раза в год. И самостоятельно заниматься профилактикой сосудистых заболеваний. Для этого можно приготовить настойку чеснока или софоры японской.

Обязательна гимнастика с растяжками! Причем независимо от того, трудитесь ли вы физически. Полезны самомассаж и растирание с согревающими мазями. Можно попробовать медовый массаж, обрабатывая участки вдоль позвоночника. Всего 15-20 процедур.

Если сердце в порядке, желательно ходить в парилку с вениками. В бане можно делать и травяные обертывания, используя иву белую, крапиву, листья топинамбура. Нужно разложить их на простыне, ошпарить и завернуться в простыню на 15-20 минут. Затем укутаться на 1,5-2 часа. Теплые вещи снимать постепенно, не переохлаждаться. Не забудьте, что хорошее кровообращение и питание тканей зависят еще и от работы печени, а также кишечника. Живот – это жизнь!

ОЧЕНЬ ЦЕННЫЙ АСТРАГАЛ

Хотелось бы, чтобы вы рассказали об астрагале. Как эту траву используют в народной медицине?

Адрес: Дмитриевой Лидии Михайловне, 170032, г. Тверь, п. Химинститута, д. 45, кв. 56

Многие читатели интересуются этим ценным лекарственным растением. В народе его называют по-разному: кентаврова трава, сердечник, боляшник... Но в диком виде астрагал шерстистоцветковый встречается все реже. Он растет на открытых местах, в степях Приднестровья, Поволжья, Причерноморья. Учтите, что растение занесено в Красную книгу! Поэтому срезать его на одном и том же месте можно не каждый год, причем оставляя стебель длиной 10 см. Заготавливают астрагал в мае-июне, во время цветения. Некоторым удается выращивать его на своих участках. К влаге он не требователен, но не выдерживает переувлажнения и затенения.

В траве обнаружены флавоноиды, витамины, ценные дубильные и минеральные вещества (кальций, кремний, железо и другие). Астрагал относится к растениям, накапливающим селен. Снадобья из него успокаивают, расширяют сосуды и снижают артериальное давление, особенно в начальной стадии гипертонии. Астрагал замедляет темп сокращений сердечной мышцы и улучшает работу сердца в целом. Поэтому его успешно применяют даже при инфарктах, дистрофии сердечных мышц. Растение мочегонное. Отмечен положительный лечебный эффект при остром и хроническом гломерулонефрите за счет усиления кровотока в почках. Но при острых и хронических заболеваниях почек, сопровождающихся отеками, необходимо посоветоваться с лечащим врачом, прежде чем применять астрагал шерстистоцветковый.

Ученые говорят, что он еще и усиливает действие некоторых лекарств за счет сосудорасширяющего эффекта и улучшения тканевого дыхания.

Благодаря астрагалу проходят головные боли, головокружения и шумы, так как усиливается мозговое кровообращение. Перестают мелькать «мошки» перед глазами, приостанавливается развитие глаукомы. Также растение помогает женщинам справиться с приливами и бессонницей. Вот несколько рецептов его применения.

При заболеваниях почек 2 ст. л. травы залить в термосе 300 мл горячей кипяченой воды. Через 2 часа процедить и пить по 2 ст. л. 6 раз в день. Курс лечения – 3-4 недели, перерыв – 2-3 недели. Всего 2-3 курса.

Народный рецепт от глаукомы: 1 ст. л. астрагала на 1 стакан кипятка. Настоять в тепле 2 часа и процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день 1 месяц. Перерыв – 2 недели, всего 5-10 курсов.

Можно сделать и настойку на водке. Она поможет страдающим от сердечной недостаточности, стенокардии, тахикардии, болезней печени и почек. На 50 г травы понадобится 0,5 л водки. Настоять 21 день в темном месте, ежедневно встряхивая, и процедить. Хранить на холоде. Принимать по 20-25 капель 2-3 раза в день. Постепенно можно увеличить дозу до 50 капель.

Если вы, Лидия Михайловна, сами выращиваете астрагал, то вам доступно и такое ценное сырье, как его корни. Из них можно приготовить концентрированную настойку, которой лечатся при опущении матки и недержании мочи. На 100 г корней – 0,5 л водки. Выдержать 21 день и принимать по 15-20 капель 2-3 раза в день 1 месяц. Перерыв – 2 недели. Всего 6 курсов плюс лечебная физкультура.



Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью. Адрес для писем: 198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма».

«У тещи – гипертония, без тонометра не обойтись! А наш прибор, старенький и повидавший на своем веку немало, вышел из строя. Придя в аптеку, я был поражен огромным количеством разновидностей тонометров. Посмотрел, помялся-потоптался у прилавка и ушел восвояси, так и не решившись на покупку. Что выбрать? Какой тонометр лучше?»

Акусин Иван, г. Вытегра

ВЫБИРАЕМ ТОНОМЕТР: КАКОЙ ЛУЧШЕ?

Всего каких-то пятьдесят лет назад для того, чтобы измерить артериальное давление (АД), человеку приходилось идти в поликлинику. В те времена тонометр считался орудием труда исключительно врачей. Сейчас картина иная – почти в каждом доме имеется маленький прибор, помогающий осуществлять контроль АД.

ЖИЗНЬ ПОД ДАВЛЕНИЕМ

АД – так принято сокращенно называть артериальное давление – один из важнейших параметров, характеризующих работу кровеносной системы. А вы помните, какое давление считается нормальным? Правильно, 120 на 80 (мм рт. ст.)!

Верхняя цифра (систолическое артериальное давление) показывает уровень давления в артериях в момент максимального сжатия сердца и выталкивания крови в аорту. А нижняя цифра (диастолическое артериальное давление) сообщает нам о давлении в артериях в момент максимального расслабления сердечной мышцы. От АД во многом зависит работа внутренних органов и общее самочувствие человека. Это понимали древние медики, которые так или иначе пытались измерить АД.

А СЕРДЦЕ ТУК-ТУК-ТУК…

Как известно, первая попытка узнать показатели АД состоялась в XVIII веке. Тогда, чтобы измерить давление, делали прокол артерии. Метод сложный и опасный. Разумеется, он не прижился. Но вот в 1905 г. русский врач Н.С. Коротков предложил бескровный способ. Для измерения АД человеку надевали манжету, сдавливающую руку. А о величине давления судили по исчезновению или появлению пульса, который прослушивали в области локтевой артерии с помощью фонендоскопа.

Времена меняются, но принцип, предложенный Н.С. Коротковым, и сейчас лежит в основе современных тонометров.

ПЕРВЫЕ – МЕХАНИЧЕСКИЕ

Некоторые считают, что механические тонометры – из «века минувшего». Манжета тонометра накладывается на плечо, нагнетание воздуха в нее производится вручную с помощью резиновой груши. Тоны определяют с помощью фонендоскопа, а цифровые значения отслеживают по циферблату. Но зато такой тонометр по точности значительно превосходит все другие модели! Обратите на это внимание! Механический тонометр дает наиболее точный результат, на который не влияют помехи – разговор пациента во время измерения АД, движения рукой, на которую наложена манжета, и т.д.

УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Надо сказать, что сейчас выпускаются усовершенствованные механические тонометры. Они оснащены встроенным в манжету фонендоскопом. И это значительно упрощает самостоятельное измерение давления – фонендоскоп не надо держать в руке и заботиться о правильном местонахождении мембраны.

Помните, что регулярный и качественный контроль уровня давления повышает эффективность лечения и помогает избежать осложнений.



ПОКОЛЕНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ

Электронные тонометры бывают полуавтоматические и автоматические. В полуавтоматическом воздух в манжету нагнетается вручную, а в автоматическом – аппаратом. И в том, и в другом приборе результат отображается на дисплее в цифровом виде. Такие тонометры имеют функцию «индикатор аритмии», «показание пульса». Они оснащены памятью – сохраняют результаты последних 20-50 измерений. Для человека (особенно пожилого!) важно, чтобы показатели хорошо читались на дисплее, а управление тонометром было удобным и легким.

НА ЗАПЯСТЬЕ ИЛИ НА ПРЕДПЛЕЧЬЕ?

Автоматические тонометры различаются по способу крепления манжеты – на пальце, запястье или плече. И все они оснащены осциллометрическими датчиками, которые очень чувствительны к любому изменению давления воздуха в манжете. И к погрешности в измерениях могут привести малейшие непроизвольные сокращения мышц человека. Как показывает практика, наименее точными считаются автоматические тонометры, измеряющие давление на пальце. А вот тонометр с креплением манжеты на плече дает значительно меньшую погрешность измерения. Сосуды на плече крупнее, чем на пальце или запястье, поэтому пульс и течение крови лучше различимы. Если же говорить о запястных автоматических тонометрах, то они очень просты и удобны в использовании. Но запястный тонометр тоже очень чувствителен к малейшим колебаниям руки. Да к тому же с возрастом сосуды на запястье теряют свою эластичность, и это тоже отражается на точности показателей. Запястные тонометры подходят людям до сорока лет.

ВЫБИРАЕМ ТО, ЧТО УДОБНЕЕ

Если вам приходится самостоятельно измерять себе АД, то лучше иметь автоматический тонометр. При использовании полуавтоматического аппарата, где воздух в манжету нагнетается вручную, показатели АД могут повыситься из-за силовой нагрузки.



ВОСТОЧНЫЙ ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ



Знаю многих людей, которые вечно жалуются на жизнь, плохое здоровье, нехватку времени и денег… Дам совет: начните с самого простого, что можно сделать для себя.

Принимайте смесь, которая улучшает работу кишечника и наполняет организм бодростью. А это уже, согласитесь, немало! Постепенно у вас появится вкус к жизни. Сама через такое прошла. И у меня тоже небольшой достаток, но я научилась во всем придерживаться революционного принципа – лучше меньше, да лучше! Правило относится и к еде, и к развлечениям, и к отношениям. Уже забыла про нытье и плохое настроение, поэтому чувствую себя прекрасно. Итак, рецепт чудесной смеси.

Возьмите 200 г настоящего меда, свежего и не засахарившегося, 100 мл свежеотжатого лимонного сока, 50 мл натурального оливкового масла холодного отжима. Смешайте все компоненты. Чтобы помолодеть, принимайте каждое утро натощак по 1 ч. л.

Вы почувствуете изменения сразу же. Кожа лица приобретет красивый оттенок, морщины станут менее глубокими. А самое главное действие восточного эликсира молодости – профилактика склероза и устранение запоров. Как я уже сказала, от правильной работы кишечника зависит общее состояние организма. Данный эликсир молодости эту работу нормализует.

Пермякова Валентина Александровна, г. Самара

ЗА ТРИ МОРЯ ХОДИТЬ НЕ НАДО

Так уж мы устроены: чем недоступнее и даже дороже целебное средство, тем больше надежд на него возлагаем. На самом деле родная природа уже давно обо всем позаботилась.

Мы можем постоянно пользоваться волшебными природными дарами. Только руку протяни! Напомню вам об одном бесценном средстве – цветочной пыльце.

Много лет принимаю пыльцу по утрам каждую осень. Съедаю всего по 1/4 ч. л. и в 60 лет чувствую себя на 40. Только учтите, что ее надо сначала подержать во рту, тщательно смешав со слюной, а потом уже глотать.

Секрет в том, что цветочная пыльца содержит почти все витамины молодости, известные науке. В ней есть необходимые человеку ферменты, фитогормоны, природные антибиотики и антиоксиданты. А кроме того, много ценных микроэлементов. Благодаря такому великолепному составу пыльцу можно назвать настоящим чудом природы! И если у вас нет аллергии на мед, то вы тоже можете приступать к оздоровлению с ее помощью.

Гарбузова А.А., г. Краснодар

ТВОРИТЕ ЧУДО САМИ

Не первый год с интересом читаю все письма о долголетии и здоровом образе жизни (одного без другого не бывает!). Много полезного почерпнул для себя, за что благодарен неравнодушным читателям.

Люди не ленятся описывать разнообразные методы. И у меня самого возникло желание высказать несколько соображений по этому поводу. Считаю, что не стоит наивно рассчитывать на одни только рецепты целебных настоек. Слов нет, они полезны и помогают лучше себя чувствовать. Но для достижения активного долголетия этого мало.

Уверен, что человек должен вполне осознанно ставить цель и стремиться к ней всем существом. Например, если у вас лишний вес, одышка, слабое сердце, высокое давление, вы все же не перестаете надеяться на долгую и здоровую жизнь. Но необходимо каждый день что-то делать для осуществления своей мечты. Например, не только похудеть, но и укрепить сердце. Ведь такое возможно! Известно, что мышечная ткань составляет более 40% веса человеческого тела. И чем сильнее и эластичнее все мышцы, тем сильнее сосудистая система. Сказанное относится и к сердечным мышцам. То есть, если их ежедневно тренировать, то здоровее станут и сосуды. Сердцу будет легче прокачивать по ним кровь. Надо ли добавлять, что ежедневные силовые тренировки жизненно необходимы, чтобы избавиться от одышки, от скачков давления!

Чудо оздоровления может творить каждый из нас. Надо только преодолеть страх, боль и неверие в собственные возможности. Начните хотя бы с пяти приседаний по 5 раз в день и постепенно доведите их количество до 100. Разве невозможно? Через несколько месяцев к приседаниям добавьте отжимания от пола. Не нравится приседать? Можно подтягиваться, либо ходить с определенной скоростью, либо делать и то, и другое, и третье. Важно не холить недуги, а устранять их и каждый день ставить перед собой все новые задачи. А заодно принимать различные снадобья, о которых так много пишут читатели. Это и будет маленьким чудом, которое вы сами сотворите ради достойной жизни!

Радченко Евгений Всеволодович, г. Киев

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ

В «ЛП» №13 за 2013 год я прочитала письмо Шмелевой З.И. о том, как молитвы св. Параскеве Пятнице помогли наладить семейную жизнь. Но этой же святой молятся и тогда, когда хотят обрести спутника жизни – свою вторую половинку. Об этом я узнала, когда съездила в Старую Ладогу. Поездка было удивительной. Радовало все – и погода, и люди из нашей группы, милые и внимательные.

В Старой Ладоге нас привели на источник св. Параскевы. Он находится на Малышевой горе, рядом с храмом во имя Рождества Христова. Конечно, все члены нашей группы воспользовались случаем и стали молить св. Параскеву об устройстве личной жизни. И в том, что происходят чудеса, мы смогли удостовериться сами. Во время поездки в нашей группе образовалась одна «сладкая парочка». Они и теперь продолжают встречаться, и дело идет к свадьбе. Глядя на этот яркий пример, и все другие участники теперь ждут приятных перемен в личной жизни.

Источник св. Параскевы считается целебным. Мы обратили внимание, как один мужчина набирал воду в огромные канистры. Он рассказал, зачем ему нужна вода в таком количестве. По его словам, он несколько лет страдал от болезни поджелудочной железы. Искупавшись в святом источнике, сразу почувствовал облегчение. Набрав воды, уехал домой. Пока пил воду, то болей в поджелудочной железе не было. Закончилась вода – начались боли. Снова поехал на источник и уже запас много воды. И со временем болезнь совсем ушла. Теперь он постоянно приезжает на источник и набирает воды побольше.

Удивила и другая история. Юноша лечился у врачей, но безрезультатно – катаракта на одном глазу продолжала развиваться. Впервые приехав на источник и умывшись, был несказанно удивлен и поражен – пелена с глаз исчезла. Удивительно! Ведь катаракта – это помутнение хрусталика глаза. А хрусталик – внутренняя часть глаза. Как так быстро, за секунду, могло произойти исцеление?

К слову сказать, такие же истории исцелений связаны и с другими



источниками св. Параскевы. Вот их адреса:

- Смоленская область, Гагаринский район, с. Баскаково;
- Волгоградская область, Городищенский район, п. Городище;
- Волгоградская область, Еланский район, с. Краишево;
- Новгородская обл., Кретецкий район, д. Холова.

Жук Г., г. Санкт-Петербург

ИСКРЕННЯЯ МОЛИТВА – БОЛЬШАЯ СИЛА

Часто слышу рассказы о том, что кто-то обращается к святым угодникам с молитвой, и все в его жизни меняется. А у нас с мужем почему-то не так. Много думали на эту тему, анализировали. Заметили, что если молимся и просим что-то, то делаем это наспех, скороговоркой. Наверное, так устроен человек, что лишь серьезные жизненные испытания способны пробудить в застывшем сердце горячую молитву – тогда и время находится, и усердие, и силы.

Когда мы переехали из одного города в другой, то муж долго не мог найти работу. Переживал. Побывал в 20 учреждениях в поисках работы. Толку никакого. И вот попала мужу в руки книга про св. бл. Ксению Петербургскую. Иван прочитал ее очень быстро. Книга произвела на него большое впечатление. Потом три дня постился, пошел в церковь и причастился. И каждый день молился св. Ксении Петербургской. И даже написал письмо в Санкт-Петербург и обратился к настоятелю о. Виктору с просьбой отслужить молебен в часовне блаженной Ксении Петербургской. И после этого он нашел работу по специальности. Так мы убедились, что искренняя молитва – большая сила. После испытаний мы стали способнее к молитвенным наукам. Спасибо св. бл. Ксении и всем святым!

Урлинская А., Чувашия, г. Цивильск

В ОЖИДАНИИ ЧУДА

Много восторженных отзывов нам доводилось слышать об обители прп. Александра Свирского. Находится она недалеко от г. Лодейное Поле, а это чуть больше 200 км от СПб. И решили мы свозить туда нашу бабушку, которая очень страдала от незаживающих на ногах трофических язв.

Ехали мы в Лодейное Поле окрыленные – накануне нам позвонила одна приятельница нашей бабушки, которая рассказала о своем выздоровлении после посещения этого монастыря. И наша бабушка обрела какую-то уверенность: если помогло ее подруге, то, может быть, и ей поможет? Может быть, и ей Господь дарует облегчение? Надежда – так зовут приятельницу нашей бабушки – получила избавление от трофических язв, сопряженных с тромбофлебитом. Надежда – пожилой, грузный человек. Побывала у мощей прп. Александра Свирского. В ее организме что-то изменилась. Похудела, стала чувствовать себя лучше. А после того, как начала мазать язвы на ногах маслом, освященным у мощей прп. Александра Свирского, то и они зажили. До исцеления ноги были распухшими, Надежда всегда перевязывала их бинтом. И бинты постоянно насквозь промокали от жидкости, обильно истекавшей из язв. А теперь все иначе. Язвочки затянулись, отечность прошла. Некоторая краснота сохранилась, но только по краям затянувшихся трофических язв. Одним словом, она попала в число тех счастливчиков, которым было даровано выздоровление. В монастыре нам очень понравилось. Тихо, чисто, уютно. Оттуда мы привезли освященное маслице – бабушка им обрабатывает ранки на ногах. Нельзя сказать, что заживление и регенерация кожных покровов идут быстрыми темпами, но улучшения есть.

Иванова Диана, г. Луга

Мужчины, будьте здоровы!



Обычное посещение врача-уролога или андролога для большинства представителей сильного пола – это подвиг, на который они решаются лишь в самых крайних случаях. Но как узнать, какой случай действительно «крайний»? Может быть, не стоит дожидаться, пока грянет гром? На вопросы «Лечебных писем» отвечает член Европейской урологической ассоциации и Андрологической профессиональной организации России, уролог-андролог, репродуктолог и врач ультразвуковой диагностики А.А. СМОРЧКОВ.

– Алексей Александрович, правда ли, что мужчины сегодня в целом хуже справляются со своей «мужской функцией», чем раньше?

– Да, к сожалению, у многих мужчин наблюдается снижение тестостерона, и это общее явление для всей человеческой популяции. Поэтому сегодня мы рекомендуем всем мужчинам после 40 лет обследоваться и сдавать анализы на свободный и общий тестостерон. Причины его снижения до конца не ясны. Это могут быть некоторые инфекции, например свинка у мальчиков. Негативное влияние на выработку тестостерона оказывают также стрессовые ситуации и вредные привычки: алкоголь приводит к атрофии тканей яичек, а курение вызывает в них атрофию мелких сосудиков.

Сейчас медики часто говорят о так называемом «синдроме икс», который включает атеросклероз, сахарный диабет, повышенную массу тела и нарушение половой функции. Так вот, доказано, что «синдром икс» непосредственно связан с уровнем тестостерона в организме. И сейчас эндокринологи и андрологи с большим успехом помогают терапевтам в лечении этих нарушений за счет коррекции гормонального фона.

– Как сохранить половую функцию до глубокой старости?

– Самое главное здесь – регулярность половой жизни, в соответствии с подходящим для данного человека физиологическим ритмом. Под регулярностью может пониматься и ежедневное сношение, и 1-2 раза в неделю, и даже один раз в месяц, лишь бы ритм был устойчивым. И тогда сексуальная функция у мужчины сохраняется на долгие годы.

Очень важно также иметь постоянную партнершу. Смена партнеров плохо отражается на половой функции. Неразборчивость в половых контактах приводит к тому, что мужчина к 50-55 годам уже теряет свою мужскую силу. Если же он любит единственную женщину, или даже у него в течение жизни сменялись партнерши, но с каждой он жил постоянно в течение длительного срока, то он дольше сохраняет свою сексуальную функцию. И, конечно, в такой деликатной области, как сексуальная сфера, большую роль играют психологические факторы. Мужчине и женщине должно быть комфортно вместе. Не стоит забывать и о профилактических осмотрах. Мужчины старшего и пожилого возраста должны не реже одного раза в год ходить к урологу или андрологу, сдавать анализ на ПСА (простат-специфический антиген), делать УЗИ предстательной железы и контролировать уровень гормонов, чтобы при каких-то нарушениях вовремя их откорректировать.

– А что нужно, чтобы повысить уровень тестостерона?

– Прежде всего, не следует жестко ограничивать себя в потреблении мясных и других продуктов, содержащих холестерин. Небольшое количество животных жиров, безусловно, необходимо, ведь тестостерон образуется, в первую очередь, именно из холестерина. При строгой диете, не содержащей холестерин, выработка тестостерона снижается. Но даже меры, специально направленные на повышение уровня тестостерона, при неправильном образе жизни могут привести к обратному результату. С этим сталкиваются спортсмены, которые для накачки мышц используют препараты, близкие к тестостерону или стимулирующие его выработку, а потом бросают активные занятия или неправильно занимаются. Они привыкают потреблять много жиров, холестерина с целью повысить тестостерон. Но если при этом мало двигаться, то избыточный тестостерон превращается в организме в женский половой гормон эстрадиол, и многие спортсмены, оставив спорт, набирают избыточный вес. Поэтому, чтобы тестостерон правильно усваивался и не образовывалось его избытков, требуется достаточная физическая активность.

– Правда ли, что большинство мужских проблем в половой сфере связано с психикой?

– В молодом возрасте при отсутствии у мужчины каких-то органических проблем – атеросклероза, гипертонической болезни, сахарного диабета, неприятностей со стороны вен и предстательной железы – нарушения в половой сфере чаще всего связаны с психикой. Поэтому для молодых пациентов мы рекомендуем постоянство, чтобы они не «порхали» от одной партнерши к другой, создавая себе проблемы – чаще всего психогенного свойства. С возрастом роль психогенного фактора уменьшается, но возрастает влияние всех остальных.

– Какое отношение имеют к половой функции сосудистые заболевания?

– Если сосуды поражены атеросклерозом и просвет артерий суживается, это вызывает не только



подъем артериального давления с риском ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, инсульта, но и ухудшение половой функции, потому что артерии, несущие кровь к половому органу мужчины, тоже сужаются, теряют эластичность.

Имеет значение и состояние вен. Тромбофлебит – воспалительное заболевание вен – вслед за нижними конечностями поражает вены полового члена. А эти последние, в отличие от других вен организма, не имеют внутренних клапанов, поэтому регулируют свой кровоток только путем сужения и расширения. И если их тонус ухудшается, они, естественно, не спадают, и кровь вытекает. Это все равно что пытаться надуть шарик, в котором дырка. Эрекции достичь не удастся.

– А как влияет предстательная железа?

– Установлено, что здоровая предстательная железа на эрекцию практически не влияет, но когда она заболевает, сокращается продолжительность полового акта, меняются ощущения мужчины во время оргазма и т.д.

Из заболеваний предстательной железы чаще всего встречаются простатит и аденома. Простатит – это воспаление предстательной железы, связанное либо с застойными, либо с инфекционными факторами. Воспаление чаще всего вызывают вирусы или бактерии из разряда скрытых инфекций: хламидии, микоплазмы, уреаплазмы, трихомонады и т.д. Более чем в половине случаев заражение происходит половым путем, через мочеиспускательный канал, но возможен и контактно-бытовой – в бане, бассейне, душе. Бывает, что при простатите обнаруживается и «обычная» флора: стрептококки, стафилококки, кишечная палочка и др., попадающие в простату из хронических очагов инфекции в организме (кариес, ангины, тонзиллиты, хронический бронхит, некоторые кожные заболевания). Чаще всего так бывает под воздействием предрасполагающих факторов: переохлаждения, алкоголя и пр. К сожалению, простатит долгое время может протекать бессимптомно.

– По каким признакам можно предположить у себя простатит?

– Различают 4 группы симптомов: болевой синдром, дизурия (все виды расстройства мочеиспускания: затруднение, болезненность, слабый напор мочи, неполное опорожнение мочевого пузыря), нарушение половой функции и, наконец, симптомы, связанные с ухудшением общего самочувствия. Так, у пациентов, страдающих простатитом, бывает бессонница, страдает эмоциональный фон, ухудшаются отношения с близкими, коллегами по работе, возникают усталость, раздражительность, нежелание половой близости – все это дает повод заподозрить у мужчины простатит.

Чем раньше болезнь будет выявлена, тем лучше результаты лечения. Но поскольку простатит часто имеет бессимптомное течение, нужно периодически посещать уролога. Для молодого пациента – скажем, раз в пять лет, после 30 – раз в два года, после 40 – ежегодно. Профилактический визит включает беседу с пациентом и выполнение УЗИ простаты. Это минимум для всех.

– Как происходит лечение простатита?

– Лечение включает в себя, прежде всего, устранение причины болезни. Причина – это или бактерии, вирусы, скрытые инфекции, или, если мы имеем дело с застойным простатитом, – малоподвижный образ жизни. В первом случае требуется антибактериальная терапия, во втором – изменение образа жизни: двигательная активность и регулярность половой жизни. Она же, кстати, является и средством профилактики простатита.

Далее надо улучшить приток крови к предстательной железе и удаление из нее продуктов воспаления. Это достигается массажем простаты, магнитотерапией, лазеротерапией, электростимуляцией, электрофорезом и т.д.

Однако если при исследовании крови на ПСА (простат-специфический антиген) его значение превысило определенную норму, то никакие физиопроцедуры и массаж простаты делать нельзя – иначе можно спровоцировать развитие рака простаты.

А на восстановительном этапе назначаются специальные минерально-витаминные комплексы и растительные препараты. Особенно важны витамин Е, цинк и селен.

– Расскажите, пожалуйста, про аденому простаты.

– Аденома – это доброкачественная опухоль (гиперплазия) предстательной железы. Обнаруживается она обычно после 40 лет, но встречается и у 35-летних. Главные симптомы – расстройство мочеиспускания, неполнота опорожнения мочевого пузыря. Но если не принимать меры, могут возникнуть гораздо более тяжелые последствия: хроническая задержка мочи, потеря тонуса мочевого пузыря, его инфицирование, образование в нем камней и очень грозное осложнение – нарушение функции почек. В таких случаях порой приходится делать операцию по жизненным показаниям.

До этого лучше не доводить, поэтому каждый мужчина после 40 лет должен ежегодно обследоваться у врача-уролога. На ранних стадиях развитие аденомы за счет лекарственной терапии можно «заморозить», и в большинстве случаев удается поддерживать человека до конца. Статистика показывает, что в 50 лет аденома встречается у 50% мужчин, в 60 лет – у 60% и т.д. Это естественное, хотя и патологическое, состояние мужского организма. Опыт японцев свидетельствует, что аденома не мешает сотням тысяч людей до самых преклонных лет радоваться жизни.

– Что еще вы рекомендуете в качестве профилактики мужских проблем?

– Прежде всего, отказаться от курения, которое оказывает крайне негативное влияние на сексуальную функцию. Максимально снизить прием алкоголя – тут уже придется выбирать: или водка, или секс. Употребляйте пищу, богатую незаменимой аминокислотой L-аргинином (больше всего ее содержится в мясе). Нужны также растительные белки соевых бобов. Очень хорошо влияет на сексуальную функцию зелень – петрушка, сельдерей, кинза, укроп. Не забывайте и о лечебных свойствах меда, грецких орехов, кураги и изюма. А помидоры и тыква в любом виде (в том числе тыквенные семечки, содержащие селен) благоприятствуют сексуальной функции и улучшают деятельность простаты. Особенно полезны масло из тыквенных семечек и препараты из него.

А главное – помните, что при возникновении нарушений в самой интимной сфере жизни мужчины нужны совместные усилия уролога-андролога, психотерапевта-сексолога и, конечно, самого пациента.

Беседовал Александр Герц

ИНТУИЦИЯ НЕ ПОДВЕЛА

В нашей семье диабет – заболевание наследственное, и я не оказалась исключением. Поэтому, когда пришло время делать выбор: рожать ребенка или нет, – решила рожать. Но дала себе слово, что с первой минуты его жизни сделаю все, чтобы он не унаследовал болезнь. Верила, что справлюсь, и интуиция меня не подвела.

Диабет – нарушение обмена веществ, при котором в организме не хватает инсулина, а в крови повышается содержание сахара. Эта болезнь пока не лечится, но поддается контролю. Важно помнить, что развитию сахарного диабета способствуют недостаточная физическая нагрузка, лишний вес, несбалансированное питание с избытком легкоусвояемых углеводов. И поскольку мой сын был в группе риска, я начала с первого месяца следить за его развитием. Он родился здоровым и с нормальным весом, 3200 г. Знаю, что если вес младенца превышает 4 кг, то риск развития диабета увеличивается. Как только малыш перешел с грудного вскармливания к обычному питанию, стала строго следить, чтобы оно было здоровым. На столе – только самые простые продукты. Это не значит, что я лишила ребенка сладостей и других лакомств. Отнюдь, но всего понемногу. В пять с половиной лет записала сына в группу плавания, а когда он пошел в школу – в баскетбольную секцию. Таким образом удалось исключить два главных фактора риска – нерациональное питание и неподвижный образ жизни. Всегда следила, как выглядит мой сын и как он себя чувствует. Потому что диабет иногда не проявляется сразу явно, но имеет скрытые признаки:

- фурункулез,
- долго не заживающие раны,
- различные высыпания на коже и зуд,
- пародонтоз.

Кроме того, должны насторожить быстрая утомляемость, слабость, жажда, обильное мочеотделение и резкое похудение. Ничего такого у него не наблюдалось. С раннего детства мальчик был очень спортивным, подтянутым, жизнерадостным и подвижным. А когда окончил в школу и поступил в университет, стал настоящим красавцем с фигурой атлета и крепким здоровьем.

Должна сказать, что поскольку я постоянно вынуждена была находиться в рамках определенного режима, то и свое здоровье сохранила. У меня диабет второго типа. Но, придерживаясь здорового образа жизни, почти не замечала его. Поэтому хочу сказать людям, больным диабетом или другим системным заболеванием: не теряйте надежды! Стремитесь стать сильнее болезни, и тогда жизнь действительно поменяется к лучшему.

Федорова Тамара Степановна, г. Оренбург

МЫ ОСЕНЬЮ НЕ БОЛЕЕМ

Многие люди со страхом ждут приближения осени. Потому что связывают наступающую непогоду с обязательными простудами или гриппом. И это первая ошибка!

Считаю, что если ждешь простуды, то она обязательно тебя подкараулит. Вторая ошибка, на мой взгляд, – неверие в народные рецепты и профилактику. Существует масса народных методов. Лук, чеснок, морковка, алоэ – проверенные средства в борьбе с простудой и гриппом. Кто-то лечится даже хозяйственным мылом, намазывая им нос. Такие способы известны многим, и наверняка в каждой семье есть бабушкины рецепты. Вот некоторые из моей копилки.

- *Налейте в кружку по 100 мл горячего чая и натурального красного вина, добавьте 2 ст. л. малинового варенья и перемешайте. Пейте горячим перед сном при самых первых признаках нездоровья.*
- *Приготовьте настой из листьев шалфея лекарственного в соотношении 1:20 и пейте его по 1/4 стакана 3 раза в день, если у вас начинается насморк или заложен нос. Настой шалфея обладает противовоспалительным, антисептическим, смягчающим и вяжущим свойствами.*
- *Смешайте 100 г меда (лучше липового) с соком 1 лимона и 3 стаканами кипяченой воды. Выпейте напиток в течение дня.*

Даже если сделать хотя бы это, ни гриппа, ни простуды у вас не будет, я гарантирую.

Прохоров Станислав Николаевич, г. Москва

КАК СБЕРЕЧЬ И УДВОИТЬ СИЛЫ

Люди старшего возраста часто страдают от упадка сил, и это неправильно. Так не должно быть. Много лет я собираю рецепты для бодрости и проверяю их действие на себе. Могу заявить, что упадок сил – удел ленивых.

Знаю как минимум 10 таких рецептов и некоторыми поделюсь.

Есть замечательное растение – горечавка, которую иногда называют синим зверобоем. Трава продается в аптеках. Я ее использую, когда надвигаются магнитные бури или непогода, когда на душе необъяснимая тревога.

2 ч. л. измельченной травы с корнями заливаю 1 стаканом воды и кипячу на водяной бане 10 минут. Процеживаю и принимаю по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды в течение недели.

Снадобье отлично действует на организм, восстанавливает нервы, наполняет тело энергией!

Если нет ничего под руками, а силы на исходе, вполне подходит мята перечная. Беру 1 ст. л. листьев и готовлю настой точно так же. Пью по половине стакана перед сном и утром, как проснусь. Сон нормальный, кишечник работает отлично, и настроение на высоте. А если, несмотря на старания, силы все же на исходе, берусь за адаптогены. Мы почему-то часто забываем, что настойки женьшеня, аралии маньчжурской, элеутерококка, заманихи очень быстро помогают в таких случаях. Они тоже дарят энергию и хорошее настроение. Настойки продаются в аптеках и стоят недорого. Однако нельзя забывать, что принимают их только в холодное время года. Вот как раз теперь можно с их помощью повысить свой жизненный тонус!

Суркова Мария Александровна, г. Псков



Череда – посланница солнца

В одной старинной легенде рассказывается о том, как солнце вышло поутру, чтобы осветить мир, и не заметило, что в его золотом кафтане прохудился карман. Оттуда высыпались желтые блики и рассыпались по земле блестящими монетками, из которых выросла череда трехраздельная. Ее целебные свойства мы открываем и по сей день.

УСТАЛОСТЬ КАК РУКОЙ СНЯЛО!

Расскажу вам о том, как можно в конце дня за полчаса избавиться от усталости. Надо только заранее запастись большим количеством сушеной череды трехраздельной.

Насыпьте небольшое количество сырья в холщовый мешочек, повесьте его на кран и включите горячую воду. Наполните ванну, сделав воду приятной температуры. Полежите в ней в течение 20 минут – и все, вы забудете об усталости!

А если возьмете за правило принимать ванны с чередой регулярно, то заметите, что и отеки пропадают, и ноги к вечеру не устают. Тем, кто страдает от боли в ногах, советую ежедневно делать для них ванночки:

2 ст. л. череды залейте 2 стаканами воды и прокипятите на водяной бане полчаса. Остудите, процедите, вылейте отвар в тазик и опустите в него ноги на 20 минут.

Трофимова З.Д., г. Рязань

ПОЛЬЗА И ДЕТЯМ, И ВЗРОСЛЫМ

Не знаю, как сейчас, но в пору моего детства, а потом и молодости череда была знакома каждой мамочке. Почти всех грудничков купали в ее отваре, чтобы избавить от потницы и диатеза. Самое важное вещество в составе череды – марганец, который очень важен для нашего организма. Поэтому отвары и настои травы череды в народе используют при различных кожных заболеваниях. Об этом знала еще моя бабушка. Стоило пожаловаться на царапину, разбитое колено, как немедленно в ход шла череда – растительный антисептик. Ее разминали в кашицу и прикладывали к больному месту. Возможно, поэтому на моем теле не осталось ни одного шрама. Уже став взрослой, я узнала, что череда обладает кровоочистительным свойством, влияет на обмен веществ и работу желез внутренней секреции. Видимо, поэтому мне, уже в зрелые годы, удалось наконец-то избавиться от сезонной аллергии. Я узнала о рецепте, известном под названием «Аверин чай».

Состав сбора: по 4 части череды трехраздельной и фиалки трехцветной, 1 часть паслена сладко-горького (ядовит, соблюдайте дозировку). Берут 1 ст. л. сбора на стакан кипятка настаивают до остывания, процеживают и пьют по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

Сначала добросовестно пила Аверин чай в течение месяца. А затем у меня осталась только череда. Продолжала лечение ее отваром, но принимала его довольно долго, месяца 3-4.

Заливала 1 ст. л. сушеной череды 200 мл кипятка, кипятила 20 минут, затем процеживала. Пила по 1 ст. л. 2-3 раза в день.

Пока лечилась от аллергии, заметила, что и давление, обычно повышенное, пришло в норму. Это тоже заслуга череды.

Щербакова Людмила, г. Тобольск

ОНА ПОДАРИТ КРАСОТУ

У меня жирная кожа на лице. И это беда: то воспаления с краснотой, то жирный блеск. Так бы и мучилась, если бы не совет мамы. У нее тоже была жирная кожа в молодости, но с годами стала нормальной.

Начала делать компрессы с чередой. Рецепт такой:

1 ст. л. травы залить кипятком и распарить, чтобы получилась кашица. Положить ее между слоями марли – и на лицо на 10-15 минут. Потом умыться водой комнатной температуры и нанести увлажняющий крем.

Повторять можно в первую неделю ежедневно, а затем – 2-3 раза в неделю до тех пор, пока не станет заметным улучшение. Жирный блеск постепенно исчезнет, кожа очистится и помолодеет.

Женщины должны знать, что череда омолаживает кожу. Используйте ее в масках и лосьонах, принимайте с ней ванны, протирайте ею загрубевшие от работы руки!

Сутулова Ольга, г. Сургут

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ЧЕРЕДА?

Обладает мочегонным и потогонным свойствами, улучшает пищеварение, нормализует обмен веществ. С лечебной целью траву череды используют внутрь и наружно при подагре, остеохондрозе, ревматизме. Она помогает при переломе костей, диабете, многих кожных болезнях и злокачественных опухолях. Также применяется как мягчительное средство при бронхите.

БЕЗВРЕДНОЕ ЛЕЧЕНИЕ КАШЛЯ

У меня слабые бронхи, поэтому любое ОРЗ сразу же перетекает в бронхит с кашлем. Предпочитаю лечиться травами – они действуют мягче, а по эффективности не уступают самым дорогим таблеткам и сиропам. Причем травы, по возможности, собираю и сушу сама.

Мне кажется, что в таком случае их лечебный эффект даже больше, ведь в свое лекарство я вложила душу. Все делаю по правилам, сверяюсь со справочниками относительно того, что, в какое время и где брать, как сушить и как хранить. И обязательно проверяю, нет ли у растения нежелательных для меня побочных действий и противопоказаний. Про это часто забывают, когда готовят лечебные отвары и настои.

Хочу написать про противопоказания травок, которые чаще всего используются при лечении кашля. Надеюсь, эта информация пригодится многим.

- Корень алтея может навредить: если есть склонность к запорам, он их только усилит. Его не рекомендуют принимать в первом триместре беременности. Конечно же, алтейный сироп противопоказан при диабете.
- Семена аниса в виде настоя или настойки не советуют употреблять, если есть гастрит или язва, так как они усилят раздражение желудка.
- Буквицу запрещают при беременности, а также при гипотонии и повышенной свертываемости крови со склонностью к тромбозам.
- Мать-и-мачеха не подойдет тем, у кого есть проблемы с печенью. Это гепатит или цирроз. Ее нельзя давать маленьким детишкам. И еще эта травка категорически несовместима с алкоголем – получается сильный удар по печени.
- Солодка навредит при сильной гипертонии, сердечной недостаточности, проблемах с надпочечниками. Ее не советуют употреблять беременным женщинам.
- Фиалка (анютины глазки) небезопасна для почек, если в них есть воспаление, а также при гепатите. Нужно строго соблюдать дозировку, иначе фиалка может вызвать легкое отравление с тошнотой и рвотой.
- Чабрец нельзя принимать при обострениях болезней желудка и кишечника, воспалениях почек и печени. Противопоказаниями также являются болезни щитовидки, бронхиальная астма и диабет.

И еще важный момент. Если вы лечитесь отхаркивающими травами, ни в коем случае нельзя одновременно пить таблетки против кашля. То есть те, которые его останавливают. Мокрота будет застаиваться в легких, и вместо бронхита можно заработать тяжелое воспаление легких.

Бушуева Елена Федоровна, Ивановская обл., г. Тейково

ПРИЧИНУ ЗУДА ИЩИТЕ В ПЕЧЕНИ

На своем опыте убедилась – бесполезно лечить любые проблемы с кожей, если не в порядке печень. В прошлом году у меня вдруг на коже появилась сыпь. Особенно много ее было на животе, под мышками и в паху. На шее и ключицах появились маленькие белые кондиломки. Поначалу я пыталась лечиться сама – принимала ванны с дубовой корой, смазывала кожу соком и настойкой чистотела. Зуд спадал, сыпь тоже на какое-то время пропадала, но потом снова возникала.

Пошла к дерматологу – вдруг это какая-то инфекция. Первый врач сделал соскобы, ничего не обнаружил и списал все на аллергию. Мне назначили антигистамины и гормональную мазь, чтобы убрать сыпь. Кондиломки прижигали. Какое-то время лечение помогало, но все равно сыпь и белые бородавки появлялись снова. Опять пошла к дерматологу, но врач уже был другой. Он не только внимательно все осмотрел, но и спросил, нет ли у меня проблем с пищеварением. Я пожаловалась на горькую отрыжку и покалывания в боку после жирной пищи. Он не удивился.

Оказалось, все мои кожные проблемы связаны с неполадками в работе печени. Этот орган обезвреживает токсины и регулирует нормальный обмен веществ. Если в нем что не так, это сразу же проявляется на коже. Желтуха – это последняя стадия, когда дела совсем плохи. А вот сыпь, кожный зуд, склонность к появлению кондилом – первые звоночки, предупреждающие о том, что надо заняться здоровьем печени.

Врач посоветовал почистить печень с помощью расторопши, ограничить жирное, есть побольше овощей и попить печеночный сбор. Что я и сделала.

Шрот расторопши ела по 0,5 ч. л. во время каждой еды, а печеночный сбор купила в аптеке. Два раза сделала тюбаж с минеральной водой. После 2 месяцев очищения и диеты все кожные симптомы полностью прошли.

Проверилась у гастроэнтеролога – с печенью и желчным пузырем тоже все в порядке.

Латушко В.Д., г. Харьков

ХРЕН РЕДЬКИ НЕ СЛАЩЕ

В народе говорят: «Хрен редьки не слаще», подразумевая, что и тот и другой корнеплод обладают горьковатым и жгучим вкусом. Все благодаря тому, что в этих продуктах очень много эфирных масел. Они же делают их лечебными средствами. Кто не знает самое лучшее средство от кашля – смесь сока черной редьки с медом. При насморке это снадобье тоже помогает – съешь ложку, и нос быстро пробивает. Только не надо закапывать сок в нос, как рекомендуют некоторые доброхоты, – сожжете слизистую на раз!

И хрен, и редька богаты фитонцидами и горчичным маслом, благодаря чему они убивают микробов и вирусов. И отлично прогревают. При кашле или суставных болях я делаю с ними компрессы. Работает не хуже горчичников или согревающих мазей. Я бы сказала, даже лучше, мне, во всяком случае, помогает отлично.

Но написать я хочу не об этом. Редька и хрен – чудесные лекари, но и у них есть противопоказания. Я про них не знала, и, увлекшись лечением соком редьки и добавлением тертого хрена куда только можно, расстроила себе желудок. Искала информацию в книгах, и вот какой список ситуаций, когда эти корнеплоды могут навредить, у меня получился.



• И хрен, и редька противопоказаны при язве желудка или гастрите, как с пониженной, так и повышенной кислотностью. Мало того, что они способствуют выделению соляной кислоты, так еще их грубая клетчатка раздражает слизистую.

• Болезни печени и желчного пузыря (гепатит, цирроз, желчнокаменная болезнь) – тоже недуги, исключающие хрен и редьку. Они обладают сильным желчегонным действием и могут раздражать ткани печени.

• Исключите эти продукты, если у вас есть воспаление кишечника. Иначе будет еще хуже, одолеют вздутие и боли.

Читала также, что в больших количествах редьку не рекомендуют при острых сердечных заболеваниях. Не поняла почему, но на всякий случай к этому совету нужно прислушаться.

По наружному применению никаких противопоказаний не нашла, кроме того, что при чувствительной коже может быть раздражение.

Гамалей И.М., г. Витебск

ХОЛЕСТЕРИН ПОРАЖАЕТ И НОГИ

С кем из знакомых ни поговоришь – чуть ли не у каждого повышенный холестерин и атеросклероз в той или иной стадии. Наверное, в нашем возрасте, а мне уже почти 70, трудно найти человека, у которого все хорошо с сосудами. Дело не только в возрасте, но и, прежде всего, в неправильном питании и недостатке движений.

У меня тоже атеросклероз, но самое интересное, что проявился он не гипертонией или проблемами с сердцем, а болями и судорогами в ногах. Бляшки в моем случае в первую очередь осели на артериях в голенях и бедрах, забили сосуды. Я сначала грешила на варикоз или радикулит, но когда проверилась, дело оказалось в атеросклерозе.

В «Лечебных письмах» читала про то, что у курильщиков случается перемежающаяся хромота. Это когда в ногах при ходьбе возникает резкая боль, которая проходит только после отдыха. Так вот – такой же симптом бывает и при атеросклерозе. Плюс судороги, онемение мышц, сильная зябкость ног. Плохо заживают любые ранки. Если у вас такое случается, не задумываясь идите к врачу и сделайте обследование сосудов. Если затянуть болезнь и не начать лечение, то можно довести себя и до гангрены и ампутации.

Сейчас лечусь от атеросклероза. Кроме того, что ограничила продукты, богатые вредным холестерином, регулярно чищу сосуды. Поделюсь двумя хорошими средствами – простыми и доступными.

• 1 ст. л. сушеного укропа заливаю 0,5 л кипятка, настаиваю час под крышкой. Пью по 0,5 стакана перед едой трижды в день. Недельный курс провожу каждый месяц.

• Каждый день в течение месяца выпиваю по стакану свежего брусничного сока, разбавленного водой. Это средство помогает рассасывать бляшки, и после курса лечения чувствуется сильное облегчение в ногах.

Барсукова Ирина Михайловна, Респ. Карелия, г. Беломорск

Осенние дары



Народная пословица гласит: «Осень ездит на пегой кобыле». Листья, цветы, спелые плоды – все играет пестрыми красками. И среди этого богатства очень много лекарств. Даже если у вас нет своего сада, вокруг немало дикорастущих целебных растений. Именно сейчас вы можете заготовить их на зиму. К.И. Доронина поделится с вами редкими рецептами.

БУЗИНА ЧЕРНАЯ

Ее плоды как раз дозревают. Черная бузина богата эфирным маслом, дубильными веществами, органическими кислотами. В ней очень много витамина С. Это источник каротина, рутина и других ценных веществ. Некоторые из них действуют на организм подобно гормонам. Поэтому ягоды черной бузины лечебные. Но в свежем виде их не употребляют, так как в них содержатся и ядовитые вещества. Ягоды собирают вместе с плодоножками и сушат, но потом не оставляют в теплом месте. Чтобы исчезли некоторые ядовитые вещества, часто их даже замораживают в холодильнике. Они действуют как мягкое слабительное и помогают при неврологических заболеваниях. С древних времен соком из ягод черной бузины лечили шизофрению и болезненную возбудимость. Содержащийся в ней гликозид самбунигрин действует возбуждающе на почки и стимулирует их работу, а также снижает выбросы адреналина из надпочечников. Во многих странах зрелую бузину используют в кулинарии.

Чешские, австрийские десерты

- **Творожный мусс:** *на 250 г замороженных ягод бузины – 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. лимонного сока, 250 г мягкого творога, немного молока. Размороженные плоды сварить с сахаром и добавить лимонный сок. Охладить и взбить с творогом и молоком.*
- **Кисель:** *по 250 г бузины и яблок, 250 мл воды, 1 ст. л. картофельного крахмала, мед по вкусу. Яблоки очистить от сердцевинок, бузину – от плодоножек. Залить водой и сварить. Затем загустить крахмалом, размешанном в небольшом количестве холодной кипяченой воды (довести до кипения и снять с огня). Остудить и добавить мед.*
- **Джем:** *на 1 кг бузины – 600-800 г сахара, 1 пакетик (40 г) пектина, 5 г лимонной кислоты или сок из половинки лимона, корица по вкусу. Бузину промыть, очистить от плодоножек и сварить до мягкости. Добавить все остальное и довести до кипения. Еще горячий джем разлить в стерилизованные баночки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и охладить. Для более длительного хранения необходимо стерилизовать посуду 20 минут при температуре 85 градусов.*

ЦЕЛЕБНОЕ ВИНО

Еще Авиценна предлагал лечить заболевания крови вином из черной бузины. Также это вино помогает восстановиться после химиотерапии, облучения. Готовят его так.

На 3 кг ягод берут 1 кг сахара, 3 л воды, 5 г лимонной кислоты, 4 гвоздики, кусочек корицы, дрожжи или 150 г изюма без косточек. Ягоды надо промыть, очистить от плодоножек и раздавить. Добавить примерно 100 г сахара, лимонную кислоту и залить 2 л кипятка. Размешать, положить пряности и прокипятить 15 минут. После охлаждения процедить, отжав сырье, и перелить в бутыль. Туда же добавить оставшийся сахар, разведенный 1 л воды, подошедшие дрожжи или изюм. Закрыть бутыль бродильной пробкой с трубкой для отвода воздуха. После окончания брожения слить жидкость с осадка и оставить еще на 12 часов на открытом воздухе. Затем разлить по бутылкам.

ВСПОМНИМ ПРО КИЗИЛ!

Его выращивают в Австрии, Голландии, Румынии и многих других странах. Когда-то выращивали и в СССР. Плоды кизила очень ценные. Витамин С, калий, кальций, магний, сера – вот далеко не полный список содержащихся в нем полезных веществ. Ягоды можно высушить, а потом перемолоть. Народы Закавказья используют такую целебную заготовку как приправу для шашлыков. А на Украине исключительно вкусными и полезными получаются компоты из смеси кизила с грушами, яблоками, рябиной, брусникой. Готовят с ним и соусы, которые подают к дичи, и вино. С кизилом легче усваиваются блюда из мяса, птицы. Вот пара народных рецептов.

- **Ликер:** *на 1кг плодов – 1 л спирта, 0,5 кг сахара, 0,2 л воды. Кизил залить спиртом и настаивать 14 дней. Сахар прокипятить с водой и влить сироп в настойку. Плотно закрыв, снова оставить настаиваться.*
- **Домашнее вино:** *2,5 кг кизила, 4 л воды, 1,2 кг сахара, 30 г дрожжей. Промытый кизил раздавить деревянным пестиком и залить 1 л кипятка с 200 г сахара. После охлаждения добавить подошедшие дрожжи и оставить на 2 дня для брожения, обвязав посуду марлей. Затем отжать массу и добавить в жидкость 3 л воды с 1 кг сахара. Смесь должна бродить в посуде с бродильной пробкой. Потом ее надо отстаивать 2 дня, после чего можно разлить вино в бутылки.*

БАРБАРИС

Лечебными свойствами этого растения давно интересуются ученые. Барбарис – не только богатый источник витамина С. В растении обнаружен алкалоид берберин, который помогает в лечении цирроза печени. Также в нем много пектинов, органических кислот – яблочной, лимонной, виноградной, поэтому он полезен для всей пищеварительной системы. Раньше в народе был популярен рецепт желудочных барбарисовых капель:

500 г ягод, 1 л водки, корка с целого лимона (хорошо промытого), кусочек корицы, 3 гвоздики, 250 г сахара, 200 мл воды. Барбарис раздавить, добавить пряности, залить водкой и настаивать в закрытой посуде 10 дней. Затем процедить, залить сахарным сиропом, хорошо размешать и разлить по бутылкам.

Еще плоды барбариса заливали медом и пили настой горячим при за-



болеваниях дыхательных путей. Как и кизил, его сушат, измельчают в порошок, а потом используют в качестве приправы. А из свежих плодов готовят варенье, ликер, целебный сок. Сок барбариса регулирует работу кишечника и действует как желчегонное, мочегонное, умеренно слабительное средство.

ЧЕРНОПЛОДНАЯ РЯБИНА

Многие считают, что черноплодка (арония) вкуснее сладкоплодной красной рябины. Она не горчит, и у нее красивый сок, благодаря чему варенья, компоты с ней выглядят очень аппетитно. Но много аронии есть не стоит. А вот в небольших количествах это отличное лекарство. Витамина С в ней примерно столько же, сколько в лимоне. В ягодах содержится сорбит, поэтому они легко усваиваются диабетиками. Поскольку ягоды желчегонные, они являются отличным дополнением к трудноперевариваемым продуктам. Кроме того, это мягкое слабительное и мочегонное свойство. Также черноплодная рябина умеренно снижает кровяное давление, чистит сосуды. Ее рекомендуют при ревматизме, гиповитаминозах, вирусных заболеваниях. Но те, у кого есть склонность к образованию тромбов, не должны ею увлекаться.

Заготовить черноплодную рябину можно практически в любом виде. Часто из ее ягод пополам с яблоками делают компот или джем. Из нее готовят вино, как с бузиной, а кроме того, ликер и сироп. Черноплодку сушат для приготовления чая или используют как изюм, и даже тушат, кладут в соусы.

ЧТО ДЕЛАТЬ С АЙВОЙ?

Повезло тем, в чьем саду растет это целебное дерево. Айву используют как закрепляющее средство. Ею лечат заболевания кишечника, желудка и печени, воспаления слизистых оболочек. В семенах айвы много слизи, масла, гликозидов и дубильных веществ, что благоприятствует использованию их против кашля. В народе семена применяют и при опухолях желудка, кишечника. А сами плоды используют и в косметике, и в кулинарии. Их сушат, из свежих готовят сок, компот, сироп, вино и мармелад.

Айвовый мармелад: *1 кг мякоти плодов, 800 г сахара, сок 1 лимона. Хорошо вызревшие плоды очистить, удалить сердцевинки и разварить. Затем протереть через крупное ячеистое сито и снова варить на медленном огне с сахаром и лимонным соком до образования густой массы.*

Кроме того, с айвой делают гарниры к мясным блюдам, ее тушат с мясом. Вот, например, вкусное и полезное блюдо – **баранина по-турецки**.

Понадобится 500 г баранины, 1 кг айвы, 1 большая луковица, 4 ст л. оливкового или другого растительного масла, горсть изюма, соль, черный перец, 1 ч. л. корицы, сахар по вкусу, 5 зубчиков чеснока. Куски баранины надо поджарить на масле, положить крупно нарезанный лук и обжарить еще, до образования румяной корочки. Затем подлить воды и потушить. Почти в готовое мясо добавить соль, очищенную и нарезанную на кусочки айву и все остальное. Залить водой и тушить до ее испарения. Подавать такое мясо с рисом или без гарнира.

ЛЕЩИНА (ФУНДУК)

Лесные орешки после сбора очищают и просушивают. Растертые с медом, они рекомендуются при кашле. Хорошо помогают даже при коклюше у детей. Еще с ними готовят целебное ореховое молоко:

0,5 л горячего молока, по 50 г растертых орехов и сахара (можно меньше), ванилин. Орехи слегка обжарить, смолоть, смешать с ванилином и залить горячим молоком. Добавить сахар или мед, настоять 15 минут.

Напиток улучшает память, интеллектуальные способности. Он полезен детям и пожилым людям, студентам и всем, кто занят умственным трудом.

Слегка поджарив, лесные орехи часто добавляют в кондитерские изделия, различные десерты. Ими шпигуют кур, индеек. Любое блюдо с фундуком становится вкуснее и полезнее.

Листья лещины тоже лечебные. Их собирают с мая по август. Используют как мочегонное: на 1 ст. л. – чашка кипятка. Такой чай надо пить 3 раза в день. Он полезен и для кишечника. А водочная настойка из листьев орешника используется для смазываний и компрессов при варикозном расширении вен, их спазмах и геморроидальных узлах. В листьях есть эфирные масла, дубильные вещества, и они действуют как противовоспалительное. Их применяют и в косметике при расширенных порах лица, и для мытья жирных волос.

А когда снова придет весна, обратите внимание и на сережки, свисающие с ветвей лещины. В них очень много ценной пыльцы, которая помогает в лечении варикозного расширения вен и даже трофических язв. Готовят такую мазь.

Берут 1 стакан сережек и заливают 100 мл камфарного масла. Добавляют половину спичечного коробка пчелиного воска, томят на водяной бане 3 часа и процеживают. Смоченные в остывшей мази салфетки прикладывают к ранам, предварительно обработанным 3-процентным раствором перекиси водорода.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- Как вспомогательное средство при циррозе печени применяют настой из свежих корней барбариса. Измельчить 100 г сырья, залить 1 л кипятка, добавить 250 г меда и настаивать 12 часов. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.
- Не стоит выбрасывать кожуру от лесных орехов. Из нее можно приготовить снадобье, которое поможет при гипертиреозе, учащенном сердцебиении, ночной потливости. Взять 2 стакана сырья и залить 1 л столового сухого вина, лучше красного. Добавить 0,5 кг перемолотого трехлетнего алоэ и 1 стакан меда. Настоять 21 день, закрыв плотной крышкой, и процедить в бутылки. Принимать по 1 ст. л. в день.
- Айвовая маска выручит тех, у кого расширены поры на коже лица. Айву надо натереть на терке и залить 20-процентным спиртом в таком количестве, чтобы получилась сметанообразная кашица. Настоять в холодильнике 1 неделю, затем отжать сырье. Смочить в жидкости салфетку и наложить на очищенное лицо на 20 минут, а потом ополоснуть теплой водой. Айва делает кожу нежной.





НАРДЕК – ЦЕЛЕБНЫЙ АРБУЗНЫЙ МЕД

Я очень люблю арбузы, и сейчас, когда в самом разгаре их сезон, покупаю их каждый день. Они не только хорошо чистят почки.

Несмотря на то, что больше чем на 90% арбузы состоят из воды, их мякоть богата витаминами, в том числе РР, который нужен для нормальной работы нервной системы и сердца. Есть в них магний и калий, без которых тоже тяжело приходится сердечку. Кроме того, арбузы повышают иммунитет и чистят кровь.

Все в них хорошо, только свежий арбуз никак не сохранишь на зиму как морковь или картошку. Некоторые люди солят арбузы, но я один раз попробовала их и больше не хочу. Никакого удовольствия, вкус на большого любителя.

Но все же я нашла способ сохранить хоть какую-то частичку пользы арбуза. Научила меня этому соседка, которая много лет прожила с мужем в Адыгее. Оттуда она привезла рецепт нардека – арбузного меда. Преимущество этого продукта в том, что для его приготовления не нужно сахара, достаточно того, что есть в самой спелой мякоти. Конечно, пчелы тут ни при чем – хоть и называется нардек медом, но по сути это варенье. Просто по консистенции и немного по вкусу напоминает целебный дар пчел.

Готовится нардек очень просто. Нужно срезать с корки сочную мякоть и отжать из нее сок. Я это делаю так – укладываю нарезанную на небольшие кусочки мякоть в дуршлаг и протираю ее ложкой в большую кастрюлю. Получившийся сок ставлю на плиту, довожу до кипения, снимая пенку. Немного остужаю, процеживаю через марлю и снова начинаю варить на слабом огне до тех пор, пока сок не уварится в 4-5 раз. Нардек готов.

Густой мед разливаю по стерилизованным баночкам и завинчиваю крышками. Храню в холодильнике. Запасаю 4-5 л арбузного меда, и мне его хватает до мая. Мажу его на булку, подслащиваю творог или просто развожу водой и пью.

Баклушина В.Б., г. Иваново

ЖЕЛУДЕВОЕ ПЕЧЕНЬЕ К ЧАЮ

В школе мы собирали желуди для разных поделок. Еще слышала, что их очень любят кабаны, а по бабушкиным рассказам знала, что во время войны благодаря желудям деревенские жители спасались от голода. Но никогда не думала, что с ними можно приготовить что-то вкусное. Один раз из интереса попробовала откусить спрятанный под скорлупой орешек и сразу выплюнула – такой он был горький.

В прошлом году ходили с друзьями в лес за грибами. Жена одного из них вместо грибов насобирала полное лукошко желудей. Мы думали, для лечебных целей или поделок. Но оказалось, что она с ними готовит разные блюда – от «кофейного» напитка до каши и выпечки. На вопрос, как можно есть такую горечь, она ответила: «В этом и есть секрет – нужно правильно подготовить желуди для еды, и тогда они будут не только вкусными, но и очень полезными!»

Пользы в желудях действительно немало. Они богаты легкоусвояемыми углеводами, быстро восполняют потери энергии. Желуди нормализуют уровень сахара в крови. Благодаря танинам они успокаивают желудок и кишечник и помогают при гастрите и колите. В них очень много кверцетина – полезного соединения для укрепления иммунитета и сердечной деятельности. Но в больших количествах он токсичен, поэтому необходимо избавиться от большей его части. Заодно уйдет и горечь.

Свежие желуди очистить от скорлупы, нарезать на четвертинки. Залить чистой водой и вымачивать 2 дня, трижды меняя воду. На третий день прополоскать, снова залить водой и довести до кипения. Слить воду через дуршлаг, а желуди растереть в массу, которую разложить на противне и просушить в слабо нагретой духовке. Получается желудевая мука.

С ней можно приготовить много вкусных вещей. Я добавляю ее в каши, она придает им ореховый вкус. Если ее немного обжарить и залить кипятком, получается вкусный напиток, по вкусу похожий на кофе, но не повышающий давления. А еще я делаю с этой мукой печенье к чаю.

Для него нужно 2 стакана пшеничной и 1 стакан желудевой муки, 1 стакан сахара, 0,5 пачки сливочного масла, 1 ч. л. соды и 1 ч. л соли. Масло взбить с сахаром, муку смешать с содой, после чего перемешать все между собой. Из теста сформовать шарики, похожие по форме на орешки, выложить на смазанный противень. Запекать в духовке 10 минут при температуре 180°.

Сверху я украшаю печенье сахарной пудрой и лимонной цедрой. Очень рекомендую попробовать! А вообще, с мукой из желудей можно делать любую выпечку.

Исханова М.П., г. Сумы

ЖУЙТЕ ТЩАТЕЛЬНО!

Моя внучка, которой очень нравятся книги про Изумрудный город, когда приходит в гости и садится с нами за стол, в шутку называет нас с женой «бабушка и дедушка жевуны». Все из-за того, что мы взяли на вооружение очень важный принцип здорового питания. Каждый кусочек пищи, который берем в рот,

долго и тщательно пережевываем. Читали про пользу такого способа еды у А. Суворина и у многих других народных целителей. Сначала, конечно, всерьез такой совет не воспринимали, считали, что это не так уж и важно. Главное – чтобы сама пища была здоровой, а уж как ее есть – не столь важно.

Но иногда новые теории пробуешь на себе, когда по-настоящему прижмет. Вот и у меня несколько лет назад случился острый приступ гастрита. Полечил его таблетками, посидел недельку-другую на диете и снова вернулся к привычному образу жизни.

И еще через месяц свалился с желудочным кровотечением – открылась язва. Тут уже было не до шуток, и я приложил все усилия, чтобы как можно быстрее от нее избавиться. Нужно было содержать семью, помогать детям и внукам. Одним словом, работать, а не валяться в больнице. Четко соблюдал все рекомендации врача, строго следовал диете. Перед выпиской доктор мне посоветовал обратить внимание на методику А. Суворина, и в особенности на его рекомендацию тщательно пережевывать пищу.

Дело в том, что обычно, сделав несколько жевательных движений, мы заглатываем пищу плохо измельченными кусками. Если речь идет о мясе или грубой клетчатке овощей, то это большой удар для желудка. Кроме того, именно во рту с помощью слюны начинается расщепление крахмала – дальше он уже переваривается не очень хорошо, в желудке и кишечнике другой состав соков.

Все это приводит к механическому травмированию желудка, и как следствие, к воспалению его слизистой. Начал следить за тем, сколько пережевываю каждую порцию еды, будь то каша или кусок хлеба. Поначалу прямо считал, чтобы не меньше 32 раз, как рекомендуют специалисты. Потом уже получалось на автомате. Пользу заметил быстро – желудок стал беспокоить меня намного меньше.

К тому же меньше съедал, потому что быстрее насыщался. Ко мне присоединилась и жена, и начала худеть, хотя до этого безуспешно пробовала разные диеты. Все потому, что съедала меньше, а наедалась быстрее.

Очень рекомендую всем обратить внимание на то, как вы жуете. И тогда, как сказочные жевуны из детской книги, будете всегда здоровыми и в хорошем настроении.

Баскин В.Д., г. Курган

ВСЯ ПОЛЬЗА ПАТИССОНА

В этом году собрала первый урожай собственных патиссонов. До этого их покупала, потому что они очень полезны при подагре и проблемах с почками. Все благодаря тому, что в их мякоти содержатся вещества, способствующие выведению токсинов и солей из организма, но при этом в них есть калий, поэтому не страдают сердце и почки. Это нередко случается, если принимать с теми же целями мочегонные травы. Еще читала, что патиссоны богаты лютеином, который и придает им оранжевый оттенок. А это вещество – мощный антиоксидант, замедляющий старение.

Большую часть патиссонов я мариную, но пока есть возможность, стараюсь по максимуму есть их в свежем виде. Но не в сыром – без тушения или запекания они невкусные. Рецептов с патиссонами существует много, но я выбираю те, что позволяют сохранить максимум пользы и не требуют много времени. Например, запеченные патиссоны.

Два средних по размерам патиссона мою и режу на четвертинки. Семена вынимаю (но не выкидываю). Обмазываю кусочки оливковым маслом, посыпаю сушеной зеленью – душицей и тимьяном, немного перчу и присаливаю. Укладываю на чугунную сковородку и запекаю на среднем жаре в духовке 20 минут, пока патиссоны не станут мягкими.

Подаю, полив сметаной, смешанной с чесноком и зеленью петрушки. Этой порции достаточно для двух человек. Для меня это самостоятельное блюдо, но можно использовать и как гарнир. А семечки патиссонов я промываю и подсушиваю. По своей пользе они не уступают тыквенным, и такие же вкусные.

Марченко Ирина Сергеевна, г. Вологда

УКРЕПЛЯЕМ СВЯЗКИ НОГ

Прошлой осенью приключилась со мной неприятная история – я неудачно оступился, сильно подвернул ногу и растянул связки. Да так, что целый месяц после этого пришлось ходить с тугой повязкой на ноге!

Конечно, это не лучшим образом сказалось на здоровье стопы – я снял повязку и понял, что нужно срочно начать разрабатывать ногу. Да и лечащий врач меня поддержал, сказал, что если я постараюсь, то на поправку пойду очень скоро. Мне очень помог комплекс упражнений, о котором я и хочу рассказать читателям – вдруг кому-то окажется полезной эта информация! Эти особые упражнения предназначены для разработки связок и голеностопного сустава. Делать их нужно только сидя или лежа.

- *Исходное положение – лежа на спине. Нужно выполнять ногами движения, имитирующие езду на велосипеде. При этом следует делать акцент на больную стопу – словно вы нажимаете ею на воображаемую педаль сильнее, чем другой стопой.*
- *Понадобится мячик диаметром 10-20 см. Сидя на стуле, прокатывайте его стопами вперед и назад.*
- *Сидя на стуле, поставив стопы параллельно друг другу, попеременно отрывайте пятки от пола, поднимаясь при этом на носки.*
- *Так же сидя на стуле, поставьте стопы на пятки (носки стоп «смотрят» вверх). Максимально тяните носок стопы к себе, а затем – от себя.*

Прошла всего неделя, а я уже чувствовал улучшение. И добавил парочку новых упражнений – более сложных.

- *Нужно встать на край ступеньки (или старой толстой книги) – так, чтобы половина стопы находилась на ступеньке, а пятки – вне ее, т.е. в воздухе. Подниматься на носки, а затем опускаться – так, чтобы пятки коснулись пола.*
- *Сидя на полу и вытянув ноги вперед, начните вращать стопы попеременно то по часовой стрелке, то против.*

Грибнов С.А.,
Алтайский край, г. Бийск

С ХОЛЕЦИСТИТОМ МОЖНО СПРАВИТЬСЯ!

С хроническим холециститом я знаком не понаслышке – желчь плохо оттекает из желчного пузыря, застойные явления, боли.

Страдаю вот уже лет 5, не меньше. Лекарства пить не люблю, а само по себе заболевание, конечно, не проходит.

Жена больше не могла смотреть на мое бездействие и в один из вечеров принесла листок, говорит: «Вот тебе упражнения, это коллега поделилась. Ей помогло, значит, и тебе поможет, если лениться не будешь!»

Тут уж я не смог в очередной раз махнуть на себя рукой – пришлось начать делать эти упражнения (их всего-то четыре!).

На удивление, уже через пару недель мне стало значительно легче, и я обрадовался.

И я понял, что врач был прав, когда говорил: «Самое главное, если у вас застой желчи, – движение. Больше двигайтесь! Ведь одна из причин болезни – малоподвижный образ жизни».

- *Положение – лежа на спине. Руки вдоль туловища, ноги вместе. Вдохните, согните ногу, максимально подтягивая колено к животу – и выдохните. На следующие вдох-выдох вернитесь в и. п. То же повторите другой ногой.*
- *И. п. – то же. Глубоко вдохните и медленно поднимите прямую правую ногу, на выдохе опустите ее. То же сделайте другой ногой.*
- *Лежа на спине, положите руки на пояс, ноги вместе. На вдохе отведите прямую ногу в сторону, на выдохе вернуть ее в и. п. То же другой ногой.*
- *Лежа на левом боку, на вдохе поднимать правую ногу вверх, на выдохе – опускать.*

И запомните: в период обострения заболевания и при наличии камней в желчном пузыре никакие упражнения делать нельзя.

Анисимов Е.Е.,
Новосибирская обл.,
г. Черепаново

СТОП, ТОНЗИЛЛИТ!

Когда у Ванечки, моего сына, сильно воспалились миндалины и врач поставил диагноз острый тонзиллит, я не стала сидеть сложа руки.

Выяснила, что при таком заболевании помимо лекарств и настоев трав показана дыхательная гимнастика – она препятствует переходу болезни в хроническую форму. А упражнения – совсем несложные, порой забавные! Дело в том, что вдох и выдох являются активным процессом, в котором участвуют многие мышцы гортани. И дыхательная гимнастика при всей своей простоте решает многие проблемы со здоровьем.

- *Сделать медленный вдох и выдох через одну ноздрю, зажав пальцем другую. Потом – вдох и выдох через обе ноздри. Затем – вдох через правую и выдох через левую. После – вдох через левую, выдох – через правую. Наконец, нужно сделать вдох через нос (через обе ноздри), а выдохнуть – через рот.*
- *Взять воздушный шарик и надувать его. На первом этапе делать следующее: глубоко вдохнуть и выдохнуть весь воздух в шарик. После этого надо подышать в обычном для вас режиме, а воздух из шарика выпустить. Повторить глубокий вдох и выдох в шарик, отдохнуть и начать надувать шарик уже без остановок, без пауз. Это и лечение, и удовольствие для ребенка!*
- *Следующее упражнение мы называем «бульканье». Нужно взять чашку или бутылку, погрузить в нее один конец резиновой трубочки (длина – 40 см, диаметр отверстия –1 см), другой конец взять в рот. Выполнять вдох носом, а выдох – ртом (чтобы получилось бульканье). Такое упражнение надо выполнять долго – от 2 до 5 минут. Вместо резиновой трубочки можно использовать пластмассовую трубочку для коктейлей.*

Упражнения подходят не только детям, но и взрослым.

Малинова З.П., г. Ейск



На вопросы читателей о наиболее частых проблемах, с которыми сталкиваются врачи скорой, приезжающие по нашему вызову, и о том, как предупреждать эти проблемы, отвечает кардиолог, врач скорой помощи высшей категории Петр Витальевич КУРАНОВ.



Скорая помощь... себе

Основная масса пациентов врача скорой помощи – это больные сердечно-сосудистыми заболеваниями: инсультами, инфарктами, гипертониями. На них приходится большинство вызовов, причем их количество растет, а сами заболевания «молодеют». Конечно, с возрастом функции организма изменяются, сосуды теряют эластичность. Но все чаще в скорой помощи нуждаются люди от 25 до 45 лет. Почему это происходит и можно ли что-то изменить?

- **У моего отца случился инфаркт, когда ему не было еще 50 лет. Он боится теперь повторного инфаркта, но ему кажется, что после больницы врачи ему уже ничем реально не помогают, не лечат. А ведь он совсем не старый!**

Комкова Ольга, Московская обл.

Да, к сожалению, сегодня в зоне высокого риска по сердечно-сосудистым заболеваниям находятся уже не только старики, но и среднее поколение, наиболее активное и деятельное. Слишком много у них психоэмоциональных перегрузок, производственных стрессов, не все могут адаптироваться к ускорению жизненного процесса. Для многих такая адаптация слишком сложна, кому-то заниматься собой мешает элементарная лень. Очень часто я вижу желание переложить свои проблемы на кого-то другого, хотя бы на доктора. За двадцать пять лет практики у меня сложилось понимание, что для непосредственного лечения больного врач нужен крайне редко.

Лечат хирурги, лечат в реанимации, когда требуется серьезная помощь. А в основном человек лечит себя сам. Не будет же доктор три или четыре раза в день вкладывать больному в рот таблетки? Доктор нужен для того, чтобы показать человеку путь, по которому ему имеет смысл идти. Любая общая схема лечения очень приблизительна и в любом случае нуждается в коррекции – это и есть задача врача. Вместе с доктором больной начинает лечить свою болячку. Возрастные изменения необратимы, но затормозить их, при нынешнем изобилии медикаментов, вполне возможно, если вести здоровый образ жизни.

- **Расскажите, пожалуйста, о профилактике инфаркта и инсульта. Можно ли предотвратить эти заболевания?**

Пановкин Сергей Денисович, г. Санкт-Петербург

Профилактика любых заболеваний начинается с изменения образа жизни и питания. Что может ожидать для себя человек, который часами лежит на диване, закрывшись газетой, или перед телевизором? Или ест килограммами сырокопченую колбасу, съедает полкило мяса враз, или все очень жирное, или все очень соленое, да еще под пиво? К тому же все мы с возрастом меняемся не в лучшую сторону, и наши сосуды тоже.

В принципе человеческий организм физиологически запрограммирован на очень большие физические нагрузки – на уровне олимпийских достижений. Однако в повседневной жизни мы редко проявляем свои огромные возможности или даже стараемся вообще избегать нагрузок. Тогда как здоровый образ жизни – основа любой профилактики – заключается прежде всего в том, чтобы поддерживать эту физическую нагрузку, хотя бы отчасти. Но для этого надо организовать определенным образом свою жизнь. Вариантов много: систематические занятия любым подходящим для вас видом спорта, походы в горы, физическая работа на свежем воздухе – на даче, приусадебном участке, лишь бы это доставляло удовольствие. Обычное гуляние можно совместить с каким-нибудь хобби – хотя бы коллекционированием бабочек: это тоже серьезные физические и эмоциональные затраты. А быть на природе, ловить рыбу, собирать грибы и ягоды – это не только физические нагрузки, но и обогащение рациона питания.

Людям, у которых сидячая работа, совершенно необходимо много ходить пешком. Бег трусцой подходит не всем – надо смотреть по своему состоянию. А пешком человек должен проходить – непрерывно, равномерно – не менее пяти километров в день. Это хоть какая-то физическая нагрузка, которая положительно влияет на суставы и сосуды.

И, конечно, очень важны правильное питание и водный режим.

- **Муж говорит, что в пожилом возрасте жидкости надо пить поменьше, чтобы не было отеков, а я читала, что многие болезни – от недостатка воды в организме. Кто же прав?**

Сергиенко А.В., г. Екатеринбург

Не знаю, откуда взялось мнение, что надо меньше пить, чтобы не было отеков. Это чепуха. Физиологическая потребность человека в жидкости на 60-70 кг веса – не менее 1,5 л воды в день. Если вес больше, полутора литров мало. Особенно велика потребность в воде у детей. Ведь вода – это основа крови!

Если жидкости в организме недостаточно, кровь начинает сгущаться. Тогда организм включает свои системы защиты, в частности тромбообразование. Когда кровь густая, в измененных стенках сосудов образуются тромбы. А дальше уже как кому повезет. Может происходить постепенная закупорка сосуда, а бывает, что просвет сосуда полностью закрывается. У кого-то это произойдет в мозгу, у кого-то в сердце. В резуль-



тате – инсульт, инфаркт, гипертония, скачки давления…

Если лет пятнадцать назад инфаркт в 40-летнем возрасте был экзотикой, то сегодня экзотика – это инфаркт в 21 год, причем, главным образом, у мужчин. У женщин обычно происходит по-другому. Когда часть сердца начинает снабжаться вяло и недостаточно в результате сужения стенок сосуда, поставляющего туда кровь, или недостатка жидкости в организме, в нервную систему идет импульс: что-то не так. А средство сигнализации у организма чаще всего одно: боль. Возникает характерная, совершенно конкретного вида боль – кардиологическая.

- **Какие продукты питания врачи рекомендуют при начинающейся стенокардии и опасности инфаркта? Может быть, надо время от времени голодать?**

Славинский Егор, Ленинградская обл.

Как и во многих регионах мира, в России существует своя сложившаяся система питания: северная и южная русская кухня. Нам – людям, родившимся и живущим в России, – на этой основе и надо строить свой индивидуальный рацион. Хочу также, не касаясь вопросов веры, обратить внимание читателей на наличие в православии четырех больших постов. Пост – это не система голодания, иначе человек не смог бы работать и содержать семью, а изменение пищевой доминанты, в результате чего создаются условия для наилучшего функционирования организма. Не случайно посты совпадают с межсезоньем (зима-весна, лето-осень и т.д.). Мы живем в достаточно жестких климатических условиях. И для того чтобы организму приспособиться к новому сезону года, ему нужно разгрузиться, что и достигается постом – отказом от одних продуктов с заменой их другими. Кто бывал в монастырских кухнях, тот знает, что постные блюда очень вкусны и питательны. Пост запускает закономерный физиологический механизм адаптации.

Что касается конкретных продуктов, то людям среднего и старшего возраста я советую съедать раз в день, лучше утром, бутерброд из хлеба, хорошего сливочного масла и кусочка соленой форели или семги, можно даже жирной сельди. В жирной рыбе много омега-полиненасыщенных жирных кислот, необходимых для работы сердечной мышцы. Но при термической обработке они разлагаются, поэтому жирную рыбу лучше есть соленой. И вообще рыба на вашем столе должна быть не реже двух раз в неделю. Больным и слабым надо обязательно есть кальмаров: это чистый белок, без отходов, только шкурку снять. Ну и, конечно, разнообразные овощи и фрукты – чем больше, тем лучше.

Отдельно хочу сказать про натуральное сухое вино. Оно могло бы быть отличным лекарством для сердечной мышцы, а также идеальным транквилизатором – успокаивающим средством, если бы не вызывало привыкания. Поэтому людям, склонным попадать в зависимость, даже психологическую, алкоголь в любых дозах противопоказан.

- **Какие меры предосторожности должны применять люди, чтобы уберечься от инфаркта или инсульта? Можно ли самим принимать какие-то лекарства?**

Нифонтова Л., г. Выборг

Прежде всего, следует обращать внимание на уровень вашего артериального давления. Мужчинам старше 35-40 лет и женщинам после 40-45 надо постоянно следить за своим давлением, знать его!

Вот артериальное давление повысилось – считаем пульс. Если он частый, то, как правило, помогают бета-блокаторы (лекарства группы анаприлина). Эти препараты назначаются с большой осторожностью и принимаются в микродозах. Если малое количество, например, анаприлина разжевать и стараться не глотать, давление снижается и пульс урежается почти сразу – за 3-10 минут. Если же артериальное давление повысилось, а пульс редкий – нужны препараты группы нифедипина.

И еще два препарата советую на всякий случай иметь при себе: это нитроглицерин и аспирин. Если до врача далеко – например, в деревне или на даче, наличие упомянутых четырех препаратов может спасти человеку жизнь. При необходимости можно принять четверть таблетки анаприлина или нифедипина и посмотреть, как изменится самочувствие.

Нитроглицерин снимет приступ стенокардии (характерная боль за грудиной, как больной зуб). Препарат лучше использовать не в таблетках, а в аэрозолях. Чтобы отличить стенокардию от остеохондроза, лягте и нитроглицерином себе брызните в рот. Если боль пройдет или уменьшится – это стенокардия, если нет – остеохондроз. Много брызгать не надо, потому что нитроглицерин почти мгновенно расширяет все сосуды.

А аспирин препятствует излишнему тромбообразованию, замедляя рост тромба. Его рекомендуется принимать и профилактически, особенно мужчинам – по четверти таблетки с утра. Особенно важна профилактика тромбов при наличии варикоза.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

- Для поддержания необходимой человеку физической нагрузки годятся занятия любым подходящим по возрасту и состоянию здоровья видом спорта, туризм, в том числе горный, физическая работа на свежем воздухе, регулярные полноценные пешие прогулки.
- Бег, в том числе трусцой, подходит не всем – надо смотреть по своему состоянию и проконсультироваться с врачом.
- Людям, у которых сидячая работа, совершенно необходимо много ходить пешком. Проходить нужно непрерывным равномерным шагом не менее 5 км в день. Это минимальная физическая нагрузка, которая положительно влияет на суставы и сосуды.
- Для оттока крови от ног и профилактики варикоза полезно сидеть, положив ноги на возвышение, особенно тем людям, у кого сидячая или стоячая работа: продавцам, работникам на конвейере, разносчикам товаров и т.п. Этот метод придумали американские ковбои, которые много времени проводили в седле.
- Физиологическая потребность человека в жидкости на 60-70 кг веса – не менее 1,5 л воды в день. Если вес больше, то полутора литров мало.



ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ЖИВОТА

Многие даже сами себе стесняются признаться в том, что есть проблемы с кишечником. Люди годами страдают от запоров. И напрасно. Ведь именно от работы кишечника зависит общее здоровье!

Доктора старшего поколения ни одно обследование не проводили, не задав вопрос относительно стула и не взглянув на язык, слизистые оболочки глаз. А нынешние врачи, как и больные, порой даже не догадываются о том, что есть такие признаки нездоровья. Если вы их заметили у себя, измените хотя бы рацион. Но прежде чем перейти на продукты, богатые растительной клетчаткой, надо очистить кишечник от «залежалых» остатков. Советую приготовить вот такую смесь:

возьмите по 100 г травы сенны, изюма и чернослива. Пропустите все через мясорубку, перемешайте, добавьте по 100 г меда и оливкового масла. Еще раз перемешайте и принимайте по 1 ч. л. перед сном, запивая стаканом воды.

Орлова Л.А., г. Люберцы

СЕЗОН ДЫНИ – ВРЕМЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Сейчас самое время обратить внимание на бахчевые – наступил их сезон. Никогда не пропускаю эту благодатную пору. Стараюсь воспользоваться дарами природы для оздоровления.

Все знают о пользе арбузной диеты, но я хочу обратить ваше внимание на дыни. Только с ними надо быть поосторожнее. Дело в том, что они не сочетаются ни с одним из продуктов питания. Поэтому есть их следует не на десерт, а только в качестве самостоятельного блюда и не более 300 г за один раз. Лучше всего – часа через полтора-два после еды.

В дыне очень много кремния, что наилучшим образом сказывается на здоровье и внешнем облике. Ведь от кремния зависит красота кожи и волос. Мало того, если в организме его не хватает, человек быстро утомляется, ему трудно сосредоточиться, сформулировать мысли. Одним словом, кремний нам помогает сохранить ясные мысли и крепкие нервы. А порошок из высушенных семечек дыни – древнее средство от импотенции.

И еще одно предостережение: дыня категорически противопоказана при диабете и язве желудка.

Анохин С.Ю., г. Новороссийск

КАК ПОВЫСИТЬ ДАВЛЕНИЕ

Каждый, кто страдает от пониженного артериального давления, так или иначе умеет справляться с резким его падением. У меня тоже есть свой рецепт.

Больше не довожу дело до обморока, когда, например, вдруг встаю, посидев на корточках в огороде. Надо взять один лавровый листик, разломить его на маленькие кусочки и положить под язык. Немного полежать или спокойно посидеть в кресле в удобной позе. Сразу станет легче, а примерно через полчаса давление придет в норму.

Кондрашова Ирина Павловна, г. Курск

ЭТО ПОМОЖЕТ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Убежден: если человек действительно хочет бросить курить, ему не нужны никакие заменители табака. Он просто перестает курить – и все!

Я сам так бросил лет пять назад. Но мой близкий друг просто измучился в попытках найти замену сигаретам. И семечки грыз, и пластырь приклеивал, и специальную жвачку покупал – бесполезно. Выдерживал, в лучшем случае, сутки и снова начинал курить. А вот в прошлом году моему другу посоветовали такой народный рецепт:

1 ст. л. листьев эвкалипта залить 0,5 л кипятка, настаивать 1 час, добавить по 1 ст. л. меда и глицерина. Принимать по 1/4 стакана 7 раз в день в течение месяца.

Уж не знаю, что происходит после этого средства, но мой друг – закоренелый курильщик – бросил вредную привычку.

Петренко Валерий, г. Егорьевск

МОЙ ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

С возрастом увеличивается потребность организма в калии и магнии. Они укрепляют сердце и успокаивают нервы, а также помогают снизить уровень холестерина в крови. Поэтому полезно периодически пополнять запасы важных элементов. Это нетрудно. Я делаю так:

развожу в стакане кипяченой воды комнатной температуры 2 ч. л. яблочного уксуса и 1 ч. л. меда. Выпиваю напиток здоровья утром натощак.

В нем не только суточная норма калия и магния, но и целый набор необходимых органических кислот. Они уничтожают болезнетворных микробов в кишечнике, активизируют полезную микрофлору и поддерживают поджелудочную железу.

Васильева Светлана Евгеньевна, г. Нижний Новгород

ПОРОШОК ОТ КАШЛЯ

Пришла осень, а вместе с ней – частые простуды. Я стараюсь лечиться только натуральными средствами. Таблетки принимаю лишь в крайнем случае.

От кашля всегда готовлю дома специальный порошок, который и детям можно давать без опаски.

Покупаю в аптеке корень солодки, измельчаю его в порошок, беру 1 ст. л. и смешиваю с 1 ч. л. измельченных в кофемолке семян укропа и 1 ст. л. сахарного песка. Принимаю от кашля 2 раза в день по 0,5 ч. л. Детям даю в 2 раза меньше.

Кашель быстро проходит, и такое лечение не вредит организму.

Коровина Вера, г. Архангельск



ПОМОЖЕТ ПСИХОЛОГ

Разобраться с душевными проблемами, понять себя, найти верное решение в жизни вам поможет психолог Ирина Капанадзе. Ждем ваших писем.



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕНУЖНЫХ СТРАХОВ?

- **Можно ли избавиться от страха несчастного случая или болезни? Я часто неосознанно представляю, как со мной или с моими близкими могут произойти какие-то болезни или травмы. Знаю, что такие мысли очень опасны. Подскажите, пожалуйста, есть ли методы борьбы с этим?**

Галина Полева, г. Химки

Галина, добрый день! Вы совершенно правильно определили, негативные мысли чрезвычайно опасны, и нужно срочно от них избавляться, потому как все, о чем мы думаем – материализуется с той или иной скоростью, в зависимости от разных факторов.

Итак, как только вы осознали, что в данный момент у вас появилась подобная мысль, тут же заменяйте ее на противоположную, положительную. Например, вы поймали себя на мысли, что заподозрили у себя какой-то недуг. Тут же представьте себя здоровой, жизнерадостной, с румянцем на щеках, улыбающейся, бодро прогуливающейся в спортивной одежде в парке. Чем больше ярких мелочей вы продумаете, тем лучше это сработает! Некоторым людям поначалу сложно представить образ-заменитель, но нужно максимально включить воображение, и все получится. Ведь если вы так хорошо умеете рисовать в голове страшные картины, то с воображением все в порядке, надо лишь настроить его таким образом, чтобы оно работало на благо вам, а не во вред.

Еще хорошо представить в этот момент, что вы вытягиваете из своей головы, как ниточку, негативную мысль и выкидываете ее прочь, например в лужу на земле возле вас. Нитка сначала плавает на воде, а потом медленно тонет. Постарайтесь почувствовать, как вам хорошо без этой мысли. А вместо нее в вашу голову вы кладете золотистый свет положительной мысли, как блестящий шарик. Он спустился к вам в ладони с неба, вы положили его на голову, а он попал внутрь – и теперь вы вся сияете этим светом любви и здоровья. Очень хорошо в этот момент подумать или даже произнести вслух фразу типа: «Мои позитивные мысли и установки в миллионы раз сильнее негативных».

Как только вы начнете выполнять это упражнение, негативных мыслей и страхов будет все меньше и меньше, а положительные события, представляемые вами, начнут материализоваться со временем.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ПСОРИАЗА

- **Добрый день! Подруга сказала, что причина внезапно появившегося у меня псориаза может скрываться в переживаниях по поводу потерянной работы, так как я недавно ушла на пенсию. Так ли это? И если да, то что делать?**

М.М. Ливанкина, г. Тула

Психосоматика псориаза – обычно результат отражения собственных унижающих мыслей о себе, неспособности ценить себя. Человек с проявлениями психосоматического псориаза часто придает избыточное значение мнению окружающих о себе, как бы стыдится себя и отвергает, испытывает постоянный страх, что его обидят, ранят. Поразмышляйте, не сопровождался ли ваш уход на пенсию похожими душевными переживаниями. Если да, то, скорее всего, ваша подруга права: проработайте свои негативные программы – и псориаз бесследно исчезнет. Для этого лучше всего подойдет индивидуальная работа с психологом, но можно и самостоятельно делать безопасные упражнения.

Существует много разных техник избавления от обид, страхов. Всегда действенны аффирмации. Можно составить подходящие фразы и проговаривать их каждый день, лучше перед сном. Для избавления от психосоматического псориаза обычно подходят фразы например такого рода: «Я люблю и принимаю себя. Все события моей жизни были единственно возможными в тот момент. Я благодарна судьбе за все, что происходит в моей жизни. Все в моей жизни происходит на благо. Я люблю жизнь и радуюсь каждому моменту. Я счастлива, здорова, уверена в себе».

Также аффирмации можно писать на бумаге, проговаривать во время уборки или мытья посуды. Несмотря на кажущуюся простоту, эта техника очень эффективна, попробуйте!

КАЖДЫЙ ИЗ НАС – УНИКАЛЕН

- **Недавно поймала себя на мысли, что я постоянно сравниваю себя со своими знакомыми, и если результат не в мою пользу, я потом долго переживаю. Можно как-то научиться не сравнивать, не оценивать себя по отношению к другим?**

Рената Гаримова, г. Нальчик

Потребность в сравнении всегда указывает на проблемы с самооценкой. Человек, уверенный в себе, не нуждается в сравнении себя с кем-то. Сравнивая, мы всегда стремимся испытать самоутверждение за счет другого человека. Или хотя бы доказать самому себе, что «я не хуже».

Нужно понять и принять тот факт, что вы не можете быть хуже или лучше кого-то, потому как каждый из нас уникален и совершенен, у каждого свой путь и опыт. Вы совершенно не обязаны постоянно доказывать кому-то, в том числе самой себе, что вы лучше кого-то. В общем, нужно работать с самооценкой. Для этого кроме индивидуальной работы существует много книг и техник. Как только проблемы с самооценкой решатся, человек сможет получать огромное удовольствие от самого процесса общения.

Лично от себя могу порекомендовать одно эффективное упражнение для поднятия самооценки. Выполнять его нужно ежедневно в течение 27 дней. Лучше всего для выполнения подходит ванная комната, где никто не помешает. Станьте перед зеркалом и, глядя себе в глаза, повторяйте не менее 10 раз: «Я люблю тебя». Смотрите на себя так, как вы смотрели бы на свою дочь, говоря ей это, можете добавлять к фразе свое имя в ласкательной форме. Если захочется плакать, не пугайтесь, плачьте, но повторяйте. Дня с 7-го это упражнение будет выполнять все легче и приятнее, слова будут звучать искреннее и естественнее. Обычно после 27 дней выполнения этого упражнения люди замечают огромные положительные эффекты в работе с самооценкой.

Ищу своего единственного

Мне 57 лет (156-47), светловолосая, спокойная. Работала воспитателем детского сада. Дети женаты, а одной очень плохо. Может, найдется в Санкт-Петербурге мужчина (возможно, вдовец), который ценит внутренний мир человека и в трудную минуту не оставит в беде. Хочется, чтобы рядом было надежное плечо.

Адрес: Капустиной Елене Николаевне, 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Елизарова, д. 3, д/в. Тел. 8-921-788-50-95

Убежим от одиночества!

Мужчина, 63 года, желает познакомиться с женщиной без вредных привычек, невысокого роста, не склонной к полноте, хорошей хозяйкой. Вы не связаны детьми и внуками, с мягким характером, не злая и не зануда, не старше 55 лет, желательно из Твери. Убежим вдвоем от одиночества!

Адрес: Алексею, 172110, Тверская обл., г. Кувшиново, ул. Ивановская, 89. Тел. 8-904-023-72-80

Мечтаю о православной семье

Мне 37 лет (179-61), глаза серо-голубые, волосы темно-русые, худощавый, немного сутулюсь, прихрамываю. После укуса энцефалитного клеща имею 2-ю группу инвалидности по общему заболеванию. Родом из Сибири. Мечтаю создать крепкую, дружную православную семью, так как сам я глубоко верующий. Был женат, разведен, общих детей нет. Я непьющий, трудоголик, но не алкоголик. Не выношу табачного дыма, шумных компаний, дискотек. Предпочитаю театр, филармонию. Люблю природу, ловлю рыбу, купаюсь в проруби, бегаю на лыжах. Много путешествую и разбираюсь в целебных травах. Хочу встретить надежную женщину, не склонную к полноте, не судимую, от 20 до 35 лет (не старше). У вас ребенок дошкольного возраста, и вы тоже бы хотели создать настоящую семью. У меня большой дом из сруба, старенький, двухэтажный. Есть прекрасный сад, 46 га земли в собственности. Вокруг лес, поля, под горой течет речка. Пишите, буду рад конверту с о/а, и обязательно вложите свое фото. Важно, чтобы вы согласились переехать ко мне в сельскую местность. С детским садиком и школой проблем не будет.

Адрес: Серафиму, 152843, Ярославская обл., Мышкинский р-н, с/п Шипилово, д. Крутцы, д. 5. Тел. +7-905-638-04-62, +7-902-226-67-83

Снится погибший отец...

У меня просьба к жителям Калининской области. Я ищу могилу своего отца Селезнева Иосифа Сафроновича, 1899 года рождения. Когда началась война, он ушел на фронт, а нас – маму, двух сестер и троих братьев – угнали в Германию, где мы были до 9 мая 1945 года. Когда вернулись, нам вручили похоронку. В ней говорилось, что отец погиб в октябре 1943 года в деревне Шутово Калининской области и похоронен с востока на запад. Потом сколько ни писали – один ответ, что его могила нигде не значится, а на той земле похоронено 8 человек. Мне снится, что отцу очень жестко лежать. Может, там идет стройка и его могилу стерли с лица земли? Прошу вас, напишите, если что-то знаете об этом! Мне 87 лет.

Адрес: Пчелкиной (Селезневой) Анастасии Иосифовне, 693020, г. Южно-Сахалинск, ул. Чехова, д. 3, кв. 76

Не с кем поговорить

Живу одна, не с кем даже поговорить. Может, где-то скучает такой же одинокий мужчина, как я, желательно не инвалид, 50-60 лет. Может, его обижают родственники? Богатство мне не нужно. Важно, чтобы он не увлекался спиртными напитками. Жду ответа.

Адрес: Капроновой В., 357441, Ставропольский край, г. Железноводск, п. Иноземцево, ул. Гагарина, 58

Все имею и умею

Вам одиноко? Мне тоже. Вдова (61-161), без вредных привычек, жилье имеется. Живу не бедно и не богато, все имею и умею. Хорошая хозяйка. Уважительная, добрая, ласковая, уживчивая, порядочная. Не курю, надежный друг. Не терплю ложь, хитрость. Если вы согласны на переезд, пишите, звоните.

Адрес: Светлане, 196605, Санкт-Петербург, г. Пушкин, ул. Ленинградская, д. 97, кв. 41. Тел. +7-931-202-01-39

Познакомлюсь с хорошей женщиной

Инвалид 1-й группы, 37 лет. Живу с мамой и бабушкой в частном доме со всеми удобствами. Обеспечен всем. Нарушена речь, плохо работает левая рука. По дому помогаю по мере возможностей. Езжу на велосипеде в магазин. Познакомлюсь с женщиной от 30 до 40 лет, которая согласна на переезд ко мне, которая поймет и полюбит меня таким, какой я есть.

Адрес: Сахацкому Александру, 302520, г. Орел, п. Знаменка, ул. Горького, 140. Тел. +7-903-883-92-03

Любовь, уважение, верность

Екатерина, 37 лет, русская, среднего роста и телосложения, образование высшее медицинское. Работаю, веду здоровый образ жизни, свое жилье. Не замужем, детей нет. Познакомлюсь с одиноким, добрым, работящим мужчиной, желательно обеспеченным, ведущим здоровый образ жизни, до 46 лет, желающим иметь детей. Создадим счастливую семью, основанную на любви, уважении, верности.

Катя, Московская обл., тел. 8-963-698-68-06



КЛУБ ОДИНОКИХ СЕРДЕЦ

Буду хорошим мужем

Мне 39 лет, инвалид 2-й группы после ДТП, не лежачий. Ищу добрую порядочную женщину от 35 до 40 лет, не склонную к полноте, без детей, согласную на переезд. Буду хорошим мужем.

Адрес: Суровцеву Сергею, 403111, Волгоградская обл., г. Урюпинск, ул. Севастопольская, 14. Тел. 8-927-535-64-27

Поживем для себя

Мне 58 лет (165-75), русская, христианка, одинокая вдова. С мужем прожили 31 год, но болезнь его подкосила. Вредных привычек у меня нет. Я не завистлива, жадности к деньгам тоже нет. Добрая, отзывчивая, спокойная и покладистая. Оптимистка, не нытик. По гороскопу Водолей (год Лошади), а их характеристики почти на 80% соответствуют моей личности. Детей, внуков нет. Для создания хорошей семьи желаю познакомиться с самостоятельным, непьющим, не судимым одиноким мужчиной, чтобы оставшуюся жизнь прожить для себя любимых. Пожалуйста, СМС не присылайте, я их не читаю. Жду искреннего, честного.

Надежда Яковлевна, Воронежская обл., г. Лиски, тел. 8-960-137-05-44

Надоело одиночество

Очень надеюсь, что откликнется мужчина одинокий, добрый, отзывчивый, без вредных привычек, не судимый. Только для серьезных отношений. Желательно из Казани, Зеленодольска или Республики Коми. Мне 58 лет, русская, среднего роста, стройная, добрая и бескорыстная.

Адрес: Стакиной Ларисе, 422550, Татарстан, г. Зеленодольск, ул. Норкина, д. 6, кв. 12. Тел. 8-919-646-01-63

Спокойная, добрая, православная

Вдова, 48 лет, внешность обыкновенная, без вредных привычек. Спокойная, добрая, православная. Образование среднее медицинское. Люблю детей, природу, животных. Хотела бы встретить одинокого добропорядочного мужчину от 50 до 65 лет для серьезных отношений. Одной очень плохо. Буду рада, если откликнется тот, кому тоже одиноко. Главное, чтобы вы были хорошим человеком и чтобы мы друг другу понравились. Согласна на переезд.

Ольга, г. Владивосток, тел. 8-950-280-98-14

На пороге осени

На пороге своей осени ищу миниатюрную провинциалку, согласную на переезд ко мне, без детей, желательно верующую. Если вам 47-54 года, откликнитесь, чтобы вместе прожить остаток лет!

Краснодарский край, тел. 7-908-690-38-89

Для серьезных отношений

Женщина, 46 лет (170-80). Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочным мужчиной, равнодушным к сексу, согласным на переезд ко мне. Отвечу на СМС. Живу с мамой, ей 81 год.

Тел. 8-921-633-62-11

Он придет однажды...

Вдова, 68 лет (156-69), внешне приятная, добрая и спокойная, веду здоровый образ жизни. Хобби – эзотерическая литература, сад-огород. Ищу родственную душу для дружбы, бесед и совместной жизни на побережье Таманского залива (или переезд по согласованию). Вы непьющий, не судимый и не сексуально озабоченный. Он придет однажды, ласковый, желанный, самый настоящий друг! Надеюсь на взаимопонимание и взаимопомощь. Ваш возраст – в пределах разумного.

Адрес: Григорьевой Рите, 353549, Краснодарский край, Темрюкский р-н, п. Приморский, ул. Гагарина, 23. Тел. 8-918-985-94-05

Хочется семейного счастья

Вдова, 56 лет (170-63), без вредных привычек. Дочь взрослая, живет со своей семьей. Хотелось бы через нашу газету с Божией помощью найти свою вторую половину, православного мужчину. Вы без вредных привычек, материальных и жилищных проблем, из Московской или Самарской области. Хочется любить и быть любимой, дарить тепло и нежность доброму, надежному человеку. Очень люблю сад, цветы, лес и сбор грибов. Тоска одиночества разрывает душу. Хочется семейного счастья.

Адрес: Кочетковой Наталье А., 142517, Московская обл., Павлово-Посадский р-н, с. Евсеево, д. 9а, кв. 23. Тел. 8-968-813-09-64

Вы из Санкт-Петербурга

Хотела бы познакомиться с хорошим мужчиной, инвалидом 55-60 лет. Но только из Санкт-Петербурга! Мой рост 158 см, вес 52 кг, инвалид 2-й группы. Не работаю, занимаюсь хозяйством. Веду малоподвижный образ жизни, но все могу. Была замужем, детей нет. Живу с мамой, не пью и не курю.

Надежда, тел.: 8-951-674-61-05, 8-921-582-21-57

Простая русская женщина

Мне 56 лет (164-70). Обыкновенная, простая русская женщина с доброй душой. Без вредных привычек, порядочная, спокойная и верная. Своих детей воспитала одна. Они живут отдельно, и мы иногда общаемся. С мужем в разводе с 1996 года. Но жизнь такая сложная, и вот по воле судьбы мне пришлось воспитывать трех девочек. Живем мы дружно. У меня свой дом и участок 12 соток, есть автомобиль. Село большое, недалеко от города. В лесу – ягоды, грибы. Есть и речка. Надеюсь найти свою вторую половинку, такого же одинокого человека, который хочет создать семью и жить ради нее. Мы с девчонками будем помогать ему во всем. Хочется встретить старость с надежным, добрым, понимающим человеком. Вам 55-60 лет, рост не ниже 170 см, средней полноты. Вы добрый, верный, порядочный, трудолюбивый, без вредных привычек и судимостей. Желательно с водительским удостоверением (сама машину не вожу). На переезд я не согласна.

Ермакова Галина Александровна, Кировская обл., тел. 8-982-388-57-06

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №19(285)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 04.09.2013.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Выход в свет 23 сентября.
Общий тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз. Цена свободная



Беда с суставами

Заболел у меня правый тазобедренный сустав. Болел понемножку, я его мазала и пила сабельник 3 года. А с января боль стала очень сильной. Диагноз коксартроз. Потом заболела правая коленка, и поставили диагноз гонартроз правого колена. А в июне – уже и левое бедро, и колено! Ноги как бревна, очень опухли, в бедре хруст. Не могу даже встать без костылей, а в декабре еще бегала… На эндопротезирование еще надо записаться, поехать в Питер. Очередь на квоту – 2 года. Я просто не выдержу всего этого! Болезнь сильно запущена (4-я степень). Спасти бы левую сторону! Кто знает, как вылечить начинающийся коксартроз и гонартроз слева? Напишите мне, пожалуйста, буду молиться за вас!

Адрес: Чернышевой Валентине Васильевне, 188305, Ленинградская обл., г. Гатчина-5, п. Торфяное, д. 13, кв. 3

Одной не справиться

Мне 63 года. Недавно похоронила мужа, и жизнь потеряла смысл, просто разделилась на «до» и «после». Как больно терять дорогих сердцу людей! Не могу пережить это горе, каждый день слезы рекой. Может, мне напишет кто-нибудь, кто смог справиться с такой бедой, и поддержит… Буду безмерно благодарна всем – и женщинам, и мужчинам любого возраста. Если кому-то так же больно, горько, пишите тоже. Знаю, что у нас очень много добрых людей. Желаю вам здоровья, мира и семейного благополучия.

Адрес: Орловой Татьяне Николаевне (для Александры Михайловны), 353816, Краснодарский край, Красноармейский р-н, Первомайское п/о, ул. Октябрьская, 76

Помогите нам с дочерью!

Дочери 35 лет, у нее ревматоидный полиартрит. Еще хронический тонзиллит, нужно вырезать гланды, все воспалено. Прошу ваших советов! И чем можно полечить слюнные железы? Мне 63 года, сахарный диабет. Сахар постоянно высокий, до 24-26. Помогите нам, пожалуйста!

Адрес: Богомоловой Любови, 443065, г. Самара, ул. Ржевская, д. 33а, кв. 5

У сына пузырчатка

Сыну поставили диагноз врожденный эпидермолиз (пузырчатка). Высыпания только на коленях, локтях и пальцах. Чем только его не лечили! Очень прошу, добрые люди, отзовитесь, если кто перенес такое и, может быть, вылечился!

Адрес: Браташевой Анне, 428038, Чувашская Республика, г. Чебоксары, ул. Мате Залка, д. 16/1, кв. 117

Надо поддержать сердце

После обширного инфаркта у меня была аневризма левого желудочка. Ранее, когда лежала в больнице, поставили диагноз сердечная недостаточность и сердечная астма. Хотела бы полечиться травой астрагала, но не знаю, где ее найти и как применять. Очень надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Дмитриевой Лидии Михайловне, 170032, г. Тверь, п. Химинститута, д. 45, кв. 56

Оказалась в тупике

Перенесла инсульт 4 года назад. Все эти годы пила назначенные таблетки (от давления, статины и другие). А недавно открылась язва желудка. Думаю, из-за таблеток. И я оказалась в тупике. Мне 52 года, почти не хожу, а жить хочется. Не знаю, что теперь делать.

Адрес: Рогожниковой Н.Н., 612741, Кировская обл., г. Омутнинск, ул. Панферова, 8

Не хочу на операцию

Прошу ваших советов, рецептов. Кто излечился от аутоиммунного тиреоидита с узлообразованием? Не хочу делать операцию. Помогите мне, пожалуйста!

Адрес: Игнатенко Любови Николаевне, 385129, Адыгея, Тахтамукайский р-н, п. Новый, ул. Ленина, 24. Тел. 8-918-683-64-43

20 лет с псориазом

Мне 62 года, из них 20 лет мучает псориаз. Болячек много, и я с ними борюсь, но на псориаз не найду управы. Слышала про трехлистник. Но где его взять? Не знаю даже, как он выглядит. Слышала, что это дерево. Еще нужны корни валерианы, мята перечная и шишки хмеля, но их еще можно достать. Надеюсь на добрых людей.

Адрес: Алексеенко Клавдии Дмитриевне, 653024, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, ул. Советов, д. 12, кв. 76

Бактериальный простатит

Помогите, пожалуйста, моему сыну! Ему 31 год, с ноября 2012 года страдает от бактериального хронического простатита. Сильная боль в промежности и половом органе. Обследование показало быстрый рост бактерии Morganella morganii. Лечение помогло на короткое время, было незначительное улучшение, а теперь боли снова усилились. Очень прошу вашей помощи!

Адрес: Коломейцевой Лидии Ф., 356720, Ставропольский край, Апанасенковский р-н, с. Дивное, ул. Советская, 73/14

Последняя надежда

Уже 2 года у меня посттромботическая ретинопатия левого глаза (тромбоз). В больнице делали уколы в глаз – не помогло. Лазерное лечение нецелесообразно. Большая просьба: если есть какие-либо народные средства или вы можете дать полезную информацию, напишите мне, пожалуйста!

Адрес: Светлане Ивановне, 353320, Краснодарский край, г. Абинск, ул. Ленина, 55. Тел. 8-918-158-89-91

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ